NUEVAS FORMAS DE ENERGÍA

(N.E.W. - New Energy Ways)

Manipulación de la Energía Corporal, Sistema de Desarrollo y Autocuración.

(Versión #2)

POR

ROBERT BRUCE

INTRODUCCIÓN

Bienvenidos a "NUEVAS Formas de Energía" (NEW, **N**ew **E**nergy **W**ays), NEW es el más simple y avanzado sistema de desarrollo de energía corporal que existe hoy en el mundo. Es juego de niños el aprenderlo y usarlo, y no requiere experiencia o conocimientos previos de ningún tipo. Cualquiera puede aprender el sistema NEW y obtener rápidos resultados.

También es más efectivo, como creo y pretendo mostrarles, que cualquier otro sistema de manipulación y/o desarrollo de la energía corporal (bioenergía) disponible hoy en el mundo. Los resultados, usando el sistema NEW, son rápidos para la mayoría de las personas, con notables sensaciones de movimiento de la energía, siendo experimentadas desde la primera vez que se usa.

El sistema "NEW" tiene tanto que ofrecer a practicantes novatos, como a avanzados. Puede ser usado como un sistema sustentable por sí mismo, o bien, para expandir las fronteras de cualquier otro sistema, tales como, Tai Chi, Qi Gong (Chi Kung), Yoga, Tantra y Reiki, para nombrar solo algunos. Puede, también, ser usado para mejorar cualquier forma de curación Espiritual o Psíquica, así como, para potenciar cualquier tipo de habilidad psíquica.

Cualquier habilidad (natural o desarrollada) que requiera del uso de energía personal, puede ser expandida por el sistema NEW. Además puede ser usado, para aumentar la fuerza al sistema inmunológico en la autocuración, para expandir el rendimiento atlético y para acelerar la curación de lesiones físicas.

Usando una nueva y radical técnica de manipulación de energía corporal basada en el sentido del tacto, llamada "Imaginería Táctil (I.T.)", el sistema NEW se concentra en los pequeños centros secundarios y terciarios de energía del cuerpo energético humano. Al trabajar en estos, la circulación de energía hacia el cuerpo físico/energético y sus centros primarios de energía (Chakras Mayores) es incrementada de forma significativa.

Las rutas y conductos de energía, a través, de la estructura interna del cuerpo energético (usualmente llamados Meridianos), y hacia sus áreas de almacenamiento, son, de ese modo, limpiadas, redefinidas y expandidas.

Progresivamente más y más de esa energía vital de vida es expandida, y en consecuencia, puesta a disposición de los cuerpos energético y físico mientras se desarrollan con sistema NEW.

He escrito este tutorial pensando totalmente en aquellos que están recién comenzando, pero, eventualmente, alcanzando las necesidades de los estudiantes intermedios y avanzados, e incluso las de aquellos experimentados en otros sistemas de desarrollo bioenergético. Todo cuanto necesites aprender, el sistema NEW lo ha incluido de manera meticulosa en estas páginas. Toda la información es presentada en fáciles "cortas-secciones", escritas en Ingles (Ahora en Español ☺). Esta es una lectura esencial para todo aquel que esté iniciando cualquier tipo de desarrollo bioenergético, psíquico, o espiritual; y para cualquiera que necesite de curación. Y, respecto a la auto-curación, mis investigaciones muestran que la energía elevada por un individuo tiene un carácter único en sintonía con su propio cuerpo físico/energético.

Esto es, en consecuencia, mucho más poderoso y efectivo cuando es usado como una herramienta de autocuración, que cualquier cantidad de energía elevada y provista por otra persona (un tercero que realiza el tratamiento).

La terminología y las palabras "compuestas" usadas a través, de este tutorial usan lenguaje descriptivo occidental, que son mucho más autoexplicativas, lo cual, evita los términos Orientales tradicionales, que son confusos y suenan a "sin sentido" en nuestra lengua.

Finalmente, antes que comencemos, hay algunos términos que frecuentemente uso, como, BIOENERGÍA, que describe la energía que se relaciona con ambos, el cuerpo físico y el cuerpo energético.

También, BIOENERGÉTICO, una función, proceso, sensación, o aspecto que está relacionado con el cuerpo físico y con el cuerpo energético.

Y ENERGÉTICO, una función, o proceso, o sensación, o aspecto que está relacionado más con la energía corporal que con el cuerpo físico propiamente tal.

CAPITULO 1

EL CUERPO ENERGÉTICO

El cuerpo energético es una estructura compleja. De muchas formas, puede ser referido como un sutil reflejo energético del cuerpo físico, compuesto de materia etérica altamente estructurada. La materia etérica no es reconocida científicamente, pero, metafísicamente hablando, es la sustancia ligadora que se encuentra entre la materia y la no-materia, es la sustancia que une lo físico con lo no físico.

El cuerpo energético contiene varios circuitos energéticos interdependientes. Los he definido de forma lógica, a través, de experimentación, observación y razonamiento.

Mis terminología, definiciones y descripciones proveen una buena guía para entender y tratar con la naturaleza y los procesos del cuerpo energético humano, sin ser sobrepasado técnicamente o esotéricamente.

CINCO CIRCUITOS DE ENERGÍA CENTRALES

1.- Circuito Maestro - Circuito de Kundalini
2.- Circuito de Almacenaje - 3 Centros de Almacenaje Centrales
3.- Circuito Primario - Siete centros Primarios (Chakras Mayores)
4.- Circuito Secundario - Centros Secundarios de Soporte (Chakras Menores)
5.- Circuito Terciario - Puertos de Intercambio de Energía

Cada uno de estos circuitos tienen muchas diferentes funciones, a niveles físico, bioenergético y energético puro. Mientras que cada uno puede ser descrito como un circuito bioenergético completamente independiente, todos ellos están interconectados y trabajan en conjunto soportando los requerimientos y funciones energéticas mutuas. Todos son partes integrales de las subyacentes estructuras de soporte bioenergético del cuerpo físico.

Los centros primarios de energía y sus funciones superiores no pueden ser desarrolladas o usadas (a no ser por una habilidad natural o por un accidente), hasta que las estructuras subyacentes de soporte de energía hayan sido desarrolladas para permitir esto. Si se hacen intentos por desarrollar y usar los centros primarios antes de desarrollar apropiadamente las estructuras de soporte de estos centros, se deberá *esperar* una gran cantidad de tiempo para que estas estructuras se desarrollen y respondan a las nuevas demandas a las que están siendo sometidas. El circuito energético secundario se desarrollará eventualmente en respuesta a la alta demanda energética, pero, esto ocurrirá muy lentamente, a menudo tardará años.

Trabajos prematuros en el desarrollo, especialmente de los centros primarios de energía, es causa de importantes desgarros y reajustes en la estructura del cuerpo energético. Nuevas rutas de energía se forman y las viejas, o las que se encuentran bloqueadas, son redefinidas y limpiadas. Esto ocurre como consecuencia de las altas demandas de energía que los centros primarios imponen sobre las estructuras de soporte para los cambios requeridos. Hasta que estas estructuras de soporte no se desarrollen hasta el punto en que puedan satisfacer esta aumentada demanda, la energía no podrá ser tomada desde las áreas de almacenaje del cuerpo energético. Incluso, esto podría vaciar el aspecto bioenergético del cuerpo etérico y causar que el cuerpo físico quede energéticamente agotado, y, a su vez, provoque debilidad física.

Aunque, estos síntomas no siempre se presentan durante los intentos prematuros de desarrollo energético, lo precedente debería siempre tomarse en cuenta.

Fatigas, debilitamiento, dolores de cabeza, problemas digestivos, depresión, calambres, molestias, dolores y una variedad de desordenes emocionales pueden convertirse en *problemas temporales,* con un abanico de combinaciones y grados de severidad. Estos efectos pueden especialmente producirse, si los procedimientos y precauciones recomendados en este tutorial no son tomados en cuenta.

El trabajo en los centros primarios de energía, nunca debería ser realizado en forma excesivamente vigorosa o en niveles, aún, prematuros.

Para evitar todos estos problemas potenciales, y antes de que cualquier centro primario sea trabajado, las estructuras de soporte deben ser desarrolladas, educadas y acondicionadas para soportar un mayor flujo de energía.

El primer paso en el desarrollo del cuerpo energético es estimular y limpiar individualmente los centros secundarios de energía, los puertos de intercambio de energía y las conexiones de las rutas de energía. Mientras que este proceso puede sonar laborioso, así también, brinda grandes recompensas en el desarrollo a largo plazo. Una vez que este proceso comience, la energía empezará a fluir más libremente y más fuertemente a través del cuerpo energético. Esto, por si solo, promueve un desarrollo más rápido y más saludable en cada aspecto del cuero energético, mientras, que a su vez, fortifica el sistema inmunológico y otros procesos autocurativos del cuerpo físico.

EL FLUJO DE ENERGÍA

El individuo promedio, normalmente absorbe solo una pequeña porción de la energía disponible para él / ella cada día. La energía es absorbida durante el sueño, así como entre otras, durante la digestión, la respiración, la luz del sol, etc. Ahora, digamos, por ejemplo, que la cantidad promedio de energía "en bruto" que un individuo absorbe son 100u por día, y que eso es suficiente para su requerimiento diario. Pero, cuando esta persona realiza ejercicios de desarrollo bioenergético, y el uso de energía aumenta, la persona comienza a usar 200 o más unidades de energía "en bruto" (vitalidad) por día.

Este déficit de 100u se ocasionará usualmente a través de las áreas de almacenaje de energía del cuerpo energético. Los síntomas físicos de agotamiento bioenergético, como lo discutimos previamente arriba, pueden ser el resultado si las áreas de almacenaje se agotan.

Con un poco de tiempo y atención el cuerpo energético puede ser condicionado para que sea capaz de manejar lo que sea. Esto es realizado de mejor manera, a través de la estimulación, desarrollo y educación de todos los importantes centros secundarios y terciarios.

El cuerpo energético se puede adaptar y desarrollar para suplir cualquier nuevo requerimiento de energía rápidamente, pero solo, si el proceso de desarrollo es manejado inteligentemente. Si es dejado (el cuerpo energético) a que se desarrolle por sí mismo, como resultado natural de las mayores demandas de energía de los centros energéticos superiores, el desarrollo general del cuerpo energético podría resultar extremadamente lento.

CENTROS SECUNDARIOS DE ENERGÍA

De acuerdo a mis observaciones, los centros secundarios comparten muchas similitudes con los centros primarios (chakras mayores), pero son más pequeños, más simples y poseen solo algunas funciones. El propósito principal es el de refinar, transformar y acondicionar las energías recibidas a través del sistema terciario (puertos de intercambio de energía) en un tipo de energía con cualidades específicas, según sean los requerimientos. En cierto sentido, los centros secundarios de energía pueden ser "pensados" como si fuesen los componentes electrónicos bioenergéticos del cuerpo energético ☺.

```
1@
3@--|--@4
@2
```

El diagrama de arriba, representa un centro secundario de energía típico, desde un punto de vista basado en la lógica (esqueleto).

Encuentro mucho más simple describir este tipo de centro secundario teniendo 4 polos y un corazón central que se extiende a través de todo su núcleo. Cada polo es un pequeño vórtice estructural de energía (@) que se abre dentro y sobre la superficie de la piel y directamente sobre una articulación (del hueso).

Estos polos están conectados a un extenso conducto interno --|--, el cual, corre por el centro de los huesos. Esta energía que corre por la medula central de los huesos, puede ser la causa de las sensaciones de cosquilleo y de las sensaciones "como de agua que corre" cuando se pone en movimiento la energía cuando se comienza a trabajar con el sistema NEW.

Los centros secundarios, los cuales nacen desde el esqueleto, están interconectados también, a través, de rutas de energía que se extienden por la carne, músculos, tendones y nervios, así como, a través y por toda la superficie de la piel.

Ligeramente diferentes, pero con funciones similares, están aquellos centros secundaros que se encuentran adheridos directamente a los órganos físicos, ganglios, glándulas y músculos. Este tipo de centros secundarios no se encuentran circunscritos al sistema óseo. Algunos de estos centros, parecen tener solo uno o dos polos que se abren en la superficie de la piel y otros, parecen no tener ningún vórtice superficial. Tampoco he profundizado mucho más sobre este particular tipo de centros secundarios hasta la hora.

Los centros secundarios de energía y sus rutas energéticas de interconexión parecen ajustarse muy bien con los tradicionales meridianos de acupuntura y puntos de acupuntura propiamente tales. No es de sorprender las similitudes existentes entre el sistema secundario, como un todo, y los sistemas nervioso y circulatorio humano.

PUERTOS DE INTERCANBIO DE ENERGÍA

Los puertos de intercambio de energía (sistema terciario) son centros de energía en la forma de pequeños poros, con funciones muy simples. Estos son muy similares a los millones de pequeños poros y pelitos que cubren la piel del cuerpo humano. Su función básica es de absorber y descargar energías y, en un nivel más alto, detectar energía. Toda la superficie de la piel esta cubierta con estos, pero, existen algunas áreas en que se encuentran marcadamente concentrados.

1.- Plantas de los pies.
2.- Palmas de las manos.
3.- Pasajes nasales y pulmones.
4.- Labios, boca y lengua.
5.- Genitales.

Las manos y los pies, son los conductos de energía más extensos del cuerpo y, por lo tanto, contienen mayores concentraciones de puertos de intercambio de energía. Estas son, en consecuencia, las áreas más importantes a estimular, desarrollar y lograr *sensibilidad consciente* durante los primeros ejercicios de desarrollo.

CENTROS DE ALMACENAJE DE ENERGÍA

El cuerpo energético humano tiene tres centros principales de almacenaje vital, en estos, diferentes cualidades de energías son acumuladas y almacenadas. Estos son absolutamente diferentes a los centros primarios de energía (chakras mayores), que comparten la misma área general con cada uno de estos, sin embargo, se puede decir que están energéticamente interrelacionados.

1.- EL SUB-OMBLIGO

Posición: A medio camino entre el ombligo y la línea púbica, y 5cm. hacia adentro (cuerpos tipo promedio)

Función: Almacenaje de energía vital física (en bruto).

2.- EL SUB-CORAZÓN

Posición: Centro del pecho, en la base del esternón, y 5cm hacia adentro.

Función: Almacenaje de energía emocional (en bruto).

3.- EL SUB-ENTRECEJO

Posición: Entre las cejas, a la altura de la parte superior de las fosas oculares y 5cm hacia adentro.

Función: Almacenaje de energía mental y psíquica (en bruto).

De estos tres, el más importante y seguro para llenar activamente es el centro de almacenaje del "Sub-Ombligo". Los tres centros de almacenaje están interconectados. Mientras el centro del Sub-Ombligo es llenado, automáticamente se irriga el centro "Sub-Corazón", y así como, el centro del Sub-Corazón es llenado, automáticamente es irrigado el centro del "Sub-Entrecejo". Por lo tanto, cuando se envía energía directamente al centro del Sub-Ombligo, los otros dos centros son automáticamente irrigados al mismo tiempo.

He encontrado que llenar directamente cualquiera de los dos centros superiores (Sub-Corazón o Sub-Entrecejo), es una práctica muy poco sabia. Esto puede provocar, como me sucedió a mi, muchos efectos adversos. Puede desestabilizar el cuerpo energético y hacer descender todos los niveles de energía. Esto no es tan solo contraproducente para el desarrollo, sino también, presenta efectos adversos para la estabilidad mental, emocional y psíquica. El hecho de llenar todos los centros de almacenaje es trabajo de toda una vida, así es que, puede tomar varios meses, o más, de trabajo energético para que los niveles de energía sean elevados significativamente. Este lento comienzo, es consecuencia del exceso de energía (la cual normalmente es almacenada) que está siendo usada durante las primeras etapas de desarrollo.

Es importante de notar que no es necesario llenar el centro del Sub-Ombligo para que la energía circule hacia el Sub-Corazón y el Sub-Entrecejo. Mientras el Sub-Ombligo es desarrollado y llenado, la energía pre-condicionada es llevada hacia los otros centros de manera automática. Si los procedimientos dados en este libro son seguidos, los tres centros de almacenaje serán llenados y desarrollados al mismo tiempo, de forma natural y de una manera muy balanceada, y en lo que se refiere al largo plazo, el balance de la energía corporal en desarrollo es extremadamente importante.

Desafortunadamente, no hay atajos seguros con el sistema NEW. Si lo que deseas es desarrollar habilidades psíquicas, como muchas personas hoy en día, debes practicar regularmente meditaciones en trance y trabajar diariamente en llenar el centro del Sub-Ombligo, y usar otros circuitos de energía, que son dados en este tutorial. El hecho de practicar las meditaciones de trance y elevar la energía, como parte de tu vida diaria, hará que tu cuerpo energético se desarrolle de forma progresiva, segura, de una manera natural, balanceada y saludable. Cualquier tipo de habilidad psíquica dormida, comenzará a manifestarse cuando sea el momento, cuando las condiciones energéticas que las permiten hayan sido creadas.

En teoría, podría sonar como buena idea trabajar solo en los centros superiores, si es que las habilidades psíquicas quieren ser desarrolladas, pero, una plétora de problemas potenciales podrían manifestarse si se trabaja de esta manera. Todo aquello puede ser evitado si, se trabaja en los centros secundarios primero, y el progreso general, siempre será más rápido si se sigue esta recomendación.

CAPÍTULO 2
NO VISUALIZACIÓN

El obtener todas las habilidades necesarias para cualquier tipo de trabajo de energía, o desarrollo metafísico puede parecer intimidante. Pero, por favor, no te asustes. Obtener, una a la vez, las habilidades individuales para el desarrollo, es muy simple. Todas son muy fáciles de aprender y realizar, cuando son explicadas y enseñadas de la manera correcta. ¡Cualquiera puede aprenderlas!. Las siguientes unidades de aprendizaje, han sido cuidadosamente estructuradas, para presentar todo en el orden correcto y hacer el proceso de aprendizaje tan fácil y suave como sea posible.

No son necesarias habilidades previas para comenzar. He diseñado las secciones que siguen, pensando en aquellos que son completamente novatos, pero, alcanzando al estudiante intermedio y al avanzado.

Cualquiera puede aprender y usar estas técnicas, incluso si nunca han tenido previos éxitos en trabajos de desarrollo de energía. Y digo esto sin reserva alguna. Algunas de las teorías, técnicas y procesos ofrecidos aquí, son muy nuevos, mientras que otros son innovaciones de algunos ya existentes, sin embargo, todos son extremadamente efectivos. El usar las herramientas aquí dadas, NO tomará años de trabajo duro para lograr cualquier resultado notable, de hecho, gracias a su eficacia, la mayoría de las personas obtendrá resultados desde la primera vez que las usen.

¿QUE HAY DE NUEVO HACERCA DE LA VISUALIZACIÓN?

Encarémoslo, 99% de las personas simplemente no pueden visualizar correctamente. NO, déjame expresarlo mejor, 99% de las personas *CREEN* que no pueden visualizar. Pero esto es errado también, porque, ciertamente sé, que el 100% de las personas PUEDEN visualizar perfectamente. Todos lo hacen todo el tiempo. Solamente no saben que están visualizando.

Si eres una de las muchas personas que tiene problemas con la visualización, entonces, este es el capítulo que has estado esperando toda tu vida.

El problema expuesto arriba se vuelve realmente algo simple, debido a que la visualización es, por lo general enseñada y explicada pobremente en estos días. La visualización es considerada por muchos como una habilidad que toma años en perfeccionar. Pero la visualización es extremadamente fácil y no toma tiempo, para nada, el perfeccionarla.

Es una habilidad natural que todos poseen y usan todo el tiempo. Es una habilidad que cualquiera puede usar sin entrenamiento o práctica alguna.

Existen profundos problemas en la mayoría de las populares técnicas de la nueva era basadas en la visualización. Esto se hace especialmente aparente en las técnicas populares de desarrollo de energía corporal y de los chakras, si es que las examinas seriamente. Me he encontrado con un sinnúmero de problemas relacionados con lo que acabo de explicar. Este es un problema tan serio que incrementa grandemente los niveles de dificultad en cualquier tipo de trabajo serio de desarrollo. El tiempo de desarrollo es, en consecuencia, seriamente extendido. Como consecuencia de que la mayoría de las personas se rinden antes de obtener resultados o avances.

Para ilustrar parte de este problema: si perteneces a un grupo de meditación o desarrollo, pregunta a cada uno por separado y en privado, como es que *realmente* forman una visualización. Observa las miradas de preocupación como respuesta a tu pregunta si es que presionas un poco, especialmente si presionas a aquellos que enseñan. Si son honestos, reconocerán que tienen algunos problemas básicos con las visualizaciones, o incluso que no pueden visualizar. También encontrarás quienes te aseguren que no tienen problemas para visualizar, estos pocos afortunados, pueden ver fácilmente en el ojo de su mente cualquier cosa que visualicen – tal como si estuvieran viendo tv con los ojos de la mente mientras están sus párpados cerrados. Estos pocos afortunados, con este tipo de habilidad visual forman, de manera no intencional, parte de este extendido problema que también se auto propaga.

HABILIDAD VISUAL DEL OJO DE LA MENTE –O VISUALIZACIÓN?

El término comúnmente usado **[visual-ización]** es la raíz de todo el problema en conjunto con las inadecuadas explicaciones que se les dan a las personas que se encuentran aprendiendo o han sido enseñadas respecto a esta esencial herramienta.

Muchos profesores en esta materia, comentan a sus alumnos aquello de que, con un poco de práctica, podrán, algún día, ser capaces de ver aquello que están visualizando, igualito como ver una pequeña tv dentro de sus cabezas.

Desafortunadamente, así como esto es parcialmente cierto, toma más que solo un poco de práctica y habilidad para lograr hacerlo. No se trata de algo que se aprenda rápido, excepto aquellos con habilidades naturales, por supuesto.

Para ponerlo claro, La Visualización, NO es una habilidad visual. No se supone que debas ver lo que estas visualizando. Si en realidad ves algo, entonces eso ya no se clasifica como visualización, sería más bien, un tipo de habilidad de visión del ojo de la mente.

Durante cualquier tipo de meditación o ejercicio que requiera una profunda relajación mental y física, y en combinación con ejercicios de visualización, algunos tipos de personas encontrarán que desarrollan clarividencia parcial, o algún tipo de habilidad de semi-sueño lúcido consciente de creatividad visual, o una combinación de estos. Estas son habilidades visuales, que facultan a personas ver lo que están visualizando en el ojo de su mente.

Sueño Lúcido: El estado de sueño lúcido normal, ocurre cuando la mente del que esta soñando, se hace consciente del sueño mientras el cuerpo físico esta dormido. La mente consciente, entonces, toma control sobre el sueño en sí, logrando cierta influencia y poder creativo sobre él.

Clarividencia: El aspecto visual de clarividencia se produce en el lugar donde las visiones del ojo de la mente son vistas, tal como ver dentro de la mente un pequeño tv.

Sueños lúcidos y clarividencia son ambos experiencias visuales del ojo de la mente. Ahora, no me entiendas mal, en este tipo de habilidad de sueños lúcidos y clarividencia no hay nada de malo, es una habilidad muy interesante y valiosa, pero no es algo que la mayoría de la gente posea. Tampoco es algo fácil o rápido de aprender, a no ser por habilidad natural o accidente.

En consecuencia, es razonable suponer que es inútil esperar que todos vayan a ser capaces, y que de hecho, desarrollen este tipo de habilidad visual de visualización del ojo de la mente.

Los problemas en el progreso, en este punto, se producen, cuando el tipo de habilidad arriba descrito se transforma en la norma aceptada y en lo que aspiran todos. Cuando esto pasa, las personas comienzan a creer que ellas deben desarrollar este nivel de habilidad del ojo de la mente para poder visualizar apropiadamente. Todo lo que se necesita, en un grupo, es solo una persona, especialmente un líder, que diga al resto que él / ella puede ver lo que está visualizando para que el resto del grupo piense que están haciendo algo mal, piensan que les falta esta habilidad básica y eventualmente se salen del grupo. Si continúan pensando así, caerán en la vieja trampa pensando que jamás aprenderán a visualizar apropiadamente, y en consecuencia, nunca se desarrollarán en forma significativa, ...y las creencias son una cosa muy poderosa.

Un problema similar se presenta, cuando los neófitos son expuestos a estudiantes más avanzados, o a aquellos que han llegado a la realización que la visualización es el uso constructivo de la imaginación. Estas personas, a pesar de todo, realmente no ven nada cuando visualizan, lo que pasa es que usan términos visuales cuando describen sus visualizaciones o sus percepciones extrasensoriales. Por ejemplo, los términos, "veo, he visto, puedo ver, estoy viendo", son todos términos visuales usados comúnmente en los grupos de desarrollo de hoy en día. De todas formas, en la vasta mayoría de los casos, nada es visto en ninguna forma visual.

Para visualización, deberían ser usados los términos, "siento, percibo, detecto, o imagino", pero, tampoco los usan. Como sea, lo que importa tener en cuenta es, qué es realmente la visualización y qué no es, y por favor, hazlo saber a todos los que quieran escuchar.

Por causa de los problemas y conceptos erróneos expuestos anteriormente, hay muchas personas hoy en día que no pueden desarrollarse. Piensan que son incapaces de hacer serios progresos porque carecen de la habilidad *visual* de la visualización. Muchos al encarar este dilema, siguen en los grupos pretendiendo que pueden visualizar, y nunca mencionan su "embarazoso" problema. Esto lo hacen para que otras personas no crean que ellos tienen una menor habilidad natural de visualización, creyendo, así, que carecen de la habilidad básica para visualizar.

Ahora, aquí viene la otra gran parte del problema: Todas las técnicas de desarrollo de manipulación y estimulación energética enseñadas hoy en día, dependen totalmente en la visualización. Si cualquiera tiene problemas con visualizar, entonces, no es posible que use correctamente técnicas basadas en visualización. Y como no se les han entregado alternativas viables, no pueden desarrollarse apropiadamente.

La solución para todos estos problemas, es entender realmente que es visualización y como es que realmente funciona. Una vez que esto es logrado, todos quedan a un mismo nivel para enfrentar los ejercicios basados en visualización. Esto faculta a cualquiera a desarrollarse en cualquier nivel al que aspiren. Creo, e intento mostrar, totalmente, que cualquiera, sin excepción, puede visualizar fácilmente y de manera perfecta, si es que son instruidos correctamente.

Las técnicas y ejercicios de desarrollo expuestos en este libro NO están basados en visualización. En cambio, un sistema conciso de imaginación no-visual llamado "Imaginería Táctil" es usado. Está basado en el uso activo de la conciencia corporal, usando el sentido del tacto y de "sentir". Estas técnicas son muy simples de aprender y usar. También son mucho más efectivas que cualquier otra técnica basada en la visualización podría llegar a ser.

La persona que es capaz de ver lo que esta visualizando, podría encontrarse con una pequeña desventaja cuando comienzan a usar la técnica no-visual y procedimientos de la imaginería táctil dados a continuación. Esto es, solamente si no cambian la forma en que hacen las cosas. Tendrán que dejar de intentar ver lo que están haciendo y, en vez de eso, comenzar a *sentir* lo que hacen con la conciencia corporal para que así, estas técnicas trabajen efectivamente . Esto significa, que si no puedes visualizar muy bien, y tampoco eres capaz de ver lo que visualizas, entonces, vas a andar muy bien con estas nuevas técnicas.

CONCISO USO DE LA IMAGINACIÓN:

Sin excepción, cada persona es capaz de crear, fácilmente, los escenarios más complejos en el ojo de la mente. Les he preguntado a muchas personas que dicen que no pueden visualizar si es que acaso fantasean, o sueñan despiertos, o *imaginan* cosas. La respuesta es siempre un resonante SI! . Cada uno es perfectamente capaz de usar su imaginación para construir "detalladas" fantasías en el ojo de la mente, aunque digan, que no son capaces de visualizar efectivamente como ya lo discutimos arriba. Así es que, dejemos algo en claro, de una vez y por todas, la imaginación ES visualización y visualización ES imaginación. Estas son una y la misma habilidad.

La memoria juega una parte muy importante en la imaginación. ¿Has perdido alguna vez algo?, un lápiz, tu koala, dinero, etc.?. Si es así, después de haber buscado en vano, probablemente has tratado de recrear lo que estuviste haciendo en el ojo de la mente para ayudarte a recordar donde perdiste el objeto. Habrás recreado estas acciones en el ojo de la mente, recorriendo cada paso; El recrear acciones y eventos de esta manera es obra de la imaginación del ojo de la mente, es el uso constructivo de la imaginación basada enteramente en la memoria. Esto es visualizar perfectamente!!!. Y cada uno tiene la habilidad natural de hacer esto cuando sea que quiera, de manera perfecta y sin ningún tipo de entrenamiento.

Como ejercicio explicativo: levántate y anda a la cocina, toma un sorbo de agua y vuelve a donde estas ahora. Mientras haces esto, toma nota de todo lo que haces y ves y sientes a lo largo de tu camino. Una vez que hayas hecho lo anterior, siéntate y cierra tus ojos y relájate por un momento.

Recuerda lo que recién has hecho desde el comienzo y recrea la secuencia completa de acciones con tu imaginación, en el ojo de tu mente. Es importante sentir todo, como si en verdad lo estuvieras haciendo. Esto es exactamente como si estuvieras creando una fantasía basada en eventos reales. Recuerda levantarte de la silla, pararte y ver como se ve la habitación alrededor de ti mientras te vas moviendo. Recuerda tus pasos, mientras caminabas hacia la cocina, que viste y sentiste cuando llegaste. Recuerda cómo se veían tus manos y cómo se sentían mientras alcanzaban el vaso, llenándolo y bebiéndolo, y el sabor del agua, su olor y cómo se sentía. Recuerda dejar el vaso donde estaba y caminar de regreso a tu posición original sentándote otra vez. Lleva a cabo esto en tiempo real, tomando la misma cantidad de tiempo en la recreación en tu ojo de la mente, tal como realmente sucedió.

Con el ejercicio anterior, estas recreando y volviendo a vivir acciones que están en tus recuerdos con el ojo de la mente. En realidad, no verás éstas acciones, pero serás capaz de percibirlas claramente con el ojo de tu mente. Esto es exactamente como cualquier otra fantasía creada en el ojo de tu mente, y casi puedes llegar a ver una buena fantasía, así de reales pueden ser. Las fantasías, son el uso constructivo de la imaginación, son algo que comúnmente se le llama "visualización".

Una vez más, relájate y cierra tus ojos antes de comenzar el siguiente ejercicio. Quiero que construyas completamente un escenario ficticio en el ojo de tu mente con todas las partes necesarias tomadas exclusivamente de tus recuerdos. Quiero que recuerdes, que fantasees, peinándote el cabello. Ensaya esto en tu mente, en el ojo de tu mente, sin que lo tengas que hacer en la realidad.

Imagina que hay una mesa frente a ti con un cepillo encima de ella. Cuidadosamente *siente* alcanzándolo (sin alcanzarlo en la realidad), tomando el cepillo imaginario y pasándolo lentamente por tu cabeza. Comienza a cepillar tu pelo. Siente tu mano y tu brazo moviéndose mientras realizas esta acción con el ojo de tu mente. Siente tu mano peinado una y otra vez tu pelo, imagina cómo se siente el cepillo mientras se mueve por tu pelo peinándolo. Finalmente, vuelve a poner e cepillo imaginario en la imaginaria mesa y relájate.

Debes *sentir* todos los movimientos mientras los construyes con el ojo de tu mente. No te muevas físicamente, ni trates de ver lo que pasa en el ojo de tu mente. Imagina, fantasea, siente y percibe como estuviera pasando en tiempo real. Has creado exitosamente una construcción concisa de pura imaginación (una fantasía compleja) con el ojo de tu mente. De ahora en adelante, cuando hagas cualquier visualización o ejercicio de imaginación constructiva, sin importar cuan largo o complejo pueda ser, siempre serán simplemente una extensión de lo que estás haciendo en estos ejercicios.

Esta es la forma, también, en que llevas a cabo una meditación guiada, donde una voz te lleva, a través de una fantasía, mientras la música y los efectos especiales estimulan tu imaginación y te transportan mentalmente. En realidad no ves lo que visualizas o imaginas, pero, tienes una increíble y detallada percepción consciente de todas las cosas.

- **NOTA:** Algunos de estos primeros ejercicios, pueden causar vértigo o una localizada sensación en el estómago y en el área baja del pecho, e incluso sensaciones de cosquilleo dentro de los huesos de brazos y piernas. Estos ejercicios tienden a mover la conciencia corporal fuera de los límites del cuerpo físico. Esto afecta al cuerpo etérico y, a menudo, causará sensaciones de movimiento de energía como las ya mencionadas. Si son realizados en estado de trance, pueden provocar una experiencia fuera del cuerpo (EFC). Para más información sobre esto, ver "Tratado sobre EFC", "The Treatise on OBE", disponible en la página web del autor. O mejor aún, consigue una copia del libro del autor Astral Dynamics.

  Astral Dynamics contiene una ilustrada versión del sistema NEW (NEW Energy Ways), pero escrito especialmente para entrenamiento fuera del cuerpo no cubriendo los otros aspectos del sistema NEW, como por ejemplo Autocuración, etc.

Un último ejercicio de imaginación constructiva: Con tus ojos cerrados, recuerda lo que se *siente* caminar a pies descalzos por un hermoso prado verde en un maravilloso día soleado, con árboles, arbustos y flores que se encuentran alrededor de ti. Construye todo esto con tus recuerdos, en el ojo de tu mente y *siente* como si estuvieras dentro de esta creación. Trae a tu memoria alguna época cuando hiciste algo así, o recuerda alguna escena de alguna película que puedas usar para este propósito. Siente como atraviesas el prado frente a u grupo de árboles añosos con pesadas y grandes ramas que cuelgan. Algunas de estas ramas alcanzan el suelo. Siente al árbol haciéndose cada vez más grande mientras te vas acercando. Caminas a través de un espacio que queda a través de las ramas, moviéndote hacia una apacible sombra que se proyecta. Te encuentras a ti mismo de pie en un claro secreto. Puedes oler la madera viva y las hojas del árbol, mezcladas con un suave aroma tierroso como de musgo, corteza, hojas y tierra húmedas.

Acercándote al gran tronco de uno de estos viejo árboles, ves la forma de una confortable silla en la madera viva de la estructura del tronco. Un musgo verde y suave está en todas partes y lo puedes *sentir* como te toca amigablemente bajo tus pies mientras te acercas más a esta gran silla y te relajas. Te tiendes con tus manos entrelazadas detrás de tu cabeza, cierras tus ojos y escuchas y sientes y hueles el mundo secreto que se encuentra alrededor de ti. Escuchas el viento silbando gentilmente y murmurando a través de las ramas. También, pequeños pájaros e insectos revoloteando y haciendo pequeños ruidos alrededor, llamándose y cantando unos a otros.

Puedes oler y *sentir* el aire, las flores, los árboles, las hojas, el musgo y el pasto que se encuentran a tu alrededor. Permanece sentado por un momento sintiéndote totalmente relajado y en paz con el mundo, dejando que todas tus preocupaciones y problemas se desvanezcan. Después de haber permanecido por un momento que escapa al tiempo, toma un respiro profundo y vuelve a la realidad (la otra realidad), moviendo tu cuerpo físico lentamente hasta que estés totalmente despierto(a).

Has construido exitosamente una muy compleja y detallada escena de fantasía en el ojo de tu mente. Ésta estuvo repleta de acción, de visiones, sonidos, olores y de percepciones táctiles, basadas totalmente en tu memoria y construidas con tu imaginación. Esto es exactamente lo que es necesario hacer cuando se sigue una meditación guiada, donde una voz te lleva, a través, de un escenario ficticio, como el mencionado arriba, mientras la música y los efectos especiales estimulan tu imaginación y transportan tu mente hacia ese lugar.

Realmente no ves lo que visualizas o imaginas, pero, puedes crear una increíblemente detallada percepción conciente de aquello.

CONSEJO DE NO-VISIÓN:

Si eres una persona no-vidente, y no puedes imaginar de una manera visual, por favor, adapta y convierte todos los ejercicios en este tutorial, a ejercicios que usen las percepciones a las que estás acostumbrado(a), tacto, olfato, sonidos, etc. Esto puede ser fácilmente hecho en cualquier ejercicio de imaginación constructiva o visualización, como los mencionados arriba.

También puede ser realizado en cualquier meditación guiada que contenga detalles visuales e instrucciones. Reemplaza los colores, escenas y descripciones visuales con algo de tus propios recuerdos no-visuales. Usa tus propios recuerdos de las percepciones que hayas tenido en una agradable caminata por el parque, o en las afueras de la ciudad y simplemente adáptalas a los ejercicios. Toma ventaja de tus desarrollados sentidos de audición, olfato, gusto, tacto y de sentido espacial.

CAPITULO 3
CONCIENCIA CORPORAL MÓVIL (CCM)

El punto de conciencia corporal está normalmente centrado en los ojos. Ésta es su locación natural, pero, no tiene que ser mantenida en ese lugar. La Conciencia Corporal Móvil (CCM) es la habilidad de mover y focalizar la Conciencia Corporal sobre cualquier parte específica del cuerpo físico. El ser capaz de hacer esto es algo muy sencillo y fácil de aprender, pero, en cambio, es una herramienta extremadamente importante.

Combinada con otras técnicas, permite la dinámica manipulación de la energía corporal y de sus centros energéticos. Con esto, es posible, estimular directamente partes específicas del cuerpo energético, e incrementar el flujo energético de una manera controlada y libre.

NOTA: De acuerdo con los ejercicios que vienen a continuación, NO son necesarios niveles de relajación profundos ni tampoco entrar en estado de trance. Basta con un estado de relajación suave. Solo cierra tus ojos, toma unas cuantas inspiraciones profundas y deja que tu mente se relaje y aquiete por unos instantes, ...y listos para comenzar.

Esto es todo lo que se requiere. También recomiendo no usar una cama para estos primeros ejercicios a no ser que estés obligado(a) a ello.

Siéntate descalzo en una confortable silla con brazos y coloca un cojín bajo tus pies, usa ropa liviana (que no sea apretada) y no cruces tus piernas. Todo esto no es obligatorio, y si una silla con brazos no esta disponible, adapta y usa lo que tengas a mano. Por ejemplo, si tienes alguna lesión a la columna (como es el caso del autor), notarás que a veces es imposible sentarse completamente erguido.

MARCANDO EL OBJETIVO Y HACIÉNDOLO RESALTAR:

Con los ejercicios que vienen a continuación, deberás rascar o frotar ligeramente las partes del cuerpo especificadas, según sea necesario. Esto será un apoyo que te ayudará a macar, y luego a trasladar tu punto de conciencia a esa parte del cuerpo.

De esta manera, el punto de conciencia corporal puede ser focalizado con facilidad y exactitud. Usa alguna pequeña varita o regla si es que tienes dificultad para alcanzar algunas partes de tu cuerpo. El rascarse y frotar la parte del cuerpo no serán necesarios cuando te hayas acostumbrado a los ejercicios y puedas apuntar y marcar áreas específicas de tu cuerpo con solo el punto de la conciencia corporal, lo que, para la mayoría de las personas, no toma mucho tiempo. Repite los ejercicios de (CCM) que se enseñan más abajo sin rascar o frotar y veamos como te va sin esta ayuda. Debes realizarlos con tus ojos cerrados, de modo que ocupes solo tu conciencia corporal, pero, por favor, usa tus ojos si sientes que los necesitas.

Progresivamente, con la ayuda de frotar y rozar, el uso de los ojos deberían dejar de ser necesarios a medida que te vayas sintiendo más cómodo con el uso de la conciencia corporal sola.

La razón de todo esto, es que, algunos ejercicios más avanzados que se darán en este tutorial, no permiten el uso de los ojos para marcar el punto del cuerpo al que deberás trasladar tu conciencia corporal.

LOCALIZANDO LA CONCIENCIA CORPORAL:

Para demostrar el cambio de tu centro de conciencia corporal y llevarla a áreas específicas de tu cuerpo, por favor, haz los siguientes ejercicios:

Suavemente rasca o frota la piel de tu rodilla izquierda para hacer resaltar el lugar en que vamos a trabajar. Realiza esto lo suficientemente fuerte como para dejar una suave sensación de hormigueo una vez que te hayas detenido de rascar.

Cierra tus ojos y *siente* el área del cosquilleo con tu percepción corporal (conciencia corporal). Hazte intensamente consciente de esa área a medida que te vas focalizando más en ella . Sigue percibiéndola haciéndola resaltar con tu conciencia corporal hasta que se sostenga por sí sola.

Sentirás tu rodilla cosquilleando y se te hará fácil localizarla y hacerla resaltar. Siente esta área de cosquilleo utilizando solo tu conciencia corporal, con tu sentido de tacto, *con el sentido de percepción (sensación).* Focalízate en el área que hiciste resaltar y olvida el resto de tu cuerpo por un momento. Mueve tu rodilla levemente, sintiendo más de tu rodilla hazte consciente de ella como si se tratase de una sola articulación. Siente su forma y dimensiones y realmente *percíbela* totalmente con tu conciencia corporal. Tu centro de conciencia corporal está centrado totalmente ahora en tu rodilla izquierda.

- Cambia tu punto de conciencia a tu rodilla derecha, rascándola primero para hacerla resaltar. Siente sus dimensiones con tu conciencia. Tu centro de conciencia corporal está totalmente focalizado en tu rodilla derecha.
- Cambia tu centro de conciencia corporal a tu dedo gordo del pie derecho. Ráscalo directamente sobre la articulación que lo une al pie. Zamarrea (agita) tu dedo para ayudarte a sentirlo, de modo que te puedas centrar totalmente el ese lugar. Siente el cosquilleo sobre la parte superior de él, luego siente su forma y dimensiones con tu conciencia corporal. Ahora tu centro de conciencia está totalmente focalizada en tu dedo gordo del pie derecho.
- Cambia tu centro de conciencia a varias otras partes del cuerpo (cualquiera que desees), rascando o frotando primero para hacerlas resaltar. Siente estas áreas mientras las marcas con tu nuevo sentido de, ahora, Conciencia Corporal Móvil (CCM).

INCREMENTÁNDO LA SENSIBILIDAD DE LA CONCIENCIA CORPORAL:

Para mejorar la sensibilidad de la conciencia corporal, realiza los siguientes ejercicios tan seguido como puedas hasta que adquieras dominio sobre ellos. Estos ejercicios, mejoraran progresivamente la sensibilidad de tu conciencia corporal, lo cual es, extremadamente importante para los ejercicios y técnicas que usaremos en capítulos más avanzados de este tutorial.

Cuando recién estás aprendiendo a mover tu centro de conciencia corporal, a través de la superficie de tu cuerpo, encontrarás que ayuda mucho si trazas la ruta (que recorrerás con tu centro de conciencia) a lo largo de tu piel con la punta de tus dedos o con algún pincel para así hacer resaltar la trayectoria que tu punto de conciencia corporal seguirá. Esto constituye una forma de educar tu conciencia corporal a seguir las rutas trazadas con tu conciencia corporal sola. Si esto no es suficiente, puedes trazar una ruta más corta con una regla o con las uñas de tus dedos para así, hacerla resaltar más fuertemente. Sigue las leves sensaciones de hormigueo que estas dejan tras de sí sobre tu piel, utilizando solamente tu punto de conciencia corporal.

Para ir trazando y aprendiendo rutas de energía más amplias, podemos comenzar por ir dando repetidos golpecitos con las manos o, también, podemos usar un pincel de tamaño adecuado. Esto lo puedes realizar tu mismo(a), o con algún compañero(a) que te ayude, mientras que te concentras en seguir las sensaciones causadas usando solo tu conciencia corporal.

Para comenzar, sugiero trazar una ruta desde la base de tu dedo gordo de la mano izquierda subiendo por la parte interna (sensible) de tu brazo hasta el hombro. Cierra tus ojos y concéntrate en *sentir* el pincel o los dedos tocando y moviéndose a lo largo de la superficie de la piel. Ignora la mano que está realizando esto y concéntrate solamente en su tacto.

Repite varias veces la ruta anterior, desde el dedo gordo hasta el hombro y de vuelta al dedo gordo otra vez, siguiendo esta ruta solo con tu conciencia corporal hasta que puedas sentir bien esta acción.

- Realiza el ejercicio anterior ahora en tu mano derecha.
- Lo siguiente es trazar una ruta desde el dedo gordo de tu pie izquierdo, subiendo por el tobillo y hacia arriba por la parte externa de la canilla hasta la rodilla, y luego hasta la parte externa de tu muslo, terminando en la articulación de la cadera. Finalmente te devuelves por la misma ruta hasta el dedo gordo.
- Repite el ejercicio anterior en la otra pierna.

Practica esta técnica hasta que puedas trazar una ruta a cualquier parte en tu cuerpo, usando solamente tu punto de conciencia corporal. sintiendo la ruta a lo largo de la piel sin tener que haberla marcado anteriormente con los dedos o con cualquier otro instrumento.

De todas maneras, mientras aprendes esta técnica marca la ruta con pincel o dedos por el tiempo que te tome hasta que ya no los necesites.

Si estás practicando con algún compañero(a), les ayudará el rozarse y darse golpecitos, el uno al otro, para estimular las rutas. También sirve un lento masaje con golpecitos, lo cual, es una buena manera de aprender a focalizar y mover la conciencia corporal.

Deja que tu compañero(a) te dé un masaje y sigue el tacto de sus manos con tu punto de conciencia. Que trace rutas desde tus pies y manos, incluyendo tu espalda y sigue su tacto con tu conciencia corporal. Puede ser de ayuda si, al comienzo, solo usa una mano a la vez para realizar el masaje.

Pronto experimentaras progresos, serás capaz de separar tu conciencia y trabajar con dos o más puntos de conciencia corporal al mismo tiempo.

EJERCICIO DE C.C.M.:

Focaliza un punto con tu conciencia corporal en tu rodilla derecha hasta que lo puedas sentir bien. Moviliza tu punto de conciencia bajando lentamente por el lado externo de la de la canilla. Continúa hasta alcanzar el pie derecho. Mueve tu centro de conciencia corporal ahora hasta el dedo gordo del pie derecho. Siente el dedo con tu centro de conciencia. Mueve un poquito tu dedo para estar seguro que lo has marcado e individualizado correctamente. Ahora, mueve tu punto de conciencia al dedo que está al lado del dedo gordo, siente su forma y medidas. Pasa al siguiente hasta completar todos los dedos. Tensa, mueve, sacude, toca o rasca cada dedo según sea necesario uno a la vez.

Mueve, toca, sacude, tensa o rasca cada dedo, según sea necesario, para marcarlo e identificarlo correctamente, uno a la vez.

Lo siguiente es mover tu centro de conciencia, a través de tu pie izquierdo, siente todo tu pie con tu punto de conciencia, Flexiona y tensa levemente tu pie para sentirlo de manera completa. Ahora centra tu punto de conciencia totalmente en el dedo gordo del pie izquierdo y vuelve lentamente moviéndote por tu tobillo izquierdo, subiendo por tu canilla, hasta alcanzar la rodilla. Sigue moviendo tu punto de conciencia por el muslo hasta la cadera, luego continúas, lentamente por el contorno izquierdo de tu cuerpo hasta llegar al hombro izquierdo.

Ahora bajas por el lado externo de tu brazo, pasando por el codo hasta la mano. Siente toda tu mano izquierda con tu conciencia corporal. Mueve y centra tu punto de conciencia en tu dedo gordo. Siente sus medidas y su forma, dibújalo con tu punto de conciencia. Muévelo un poquito, si es que necesitas para hacerlo resaltar. Muévete ahora a los otros dedos (uno por uno), usando solo tu punto de conciencia.

...Los que has hecho, es mover tu centro de conciencia corporal a través de tu cuerpo, haciendo resaltar y focalizando un punto de conciencia corporal en varias partes de él. Sin saberlo, en este punto del proceso, has estado estimulando, también, tu cuerpo energético. Mientras tu centro de conciencia se movía *a través* de la superficie de tu cuerpo energético (cuerpo energético = cuerpo etérico), es posible que hayas sentido algún peculiar cosquilleo, comezón, o incluso, hasta fuertes sensaciones. Éstas son causados por el movimiento de energía en tu cuerpo energético. Ellas son normales en este tipo de ejercicios de conciencia corporal.

Para poder estimular efectivamente tu cuerpo energético, es necesario ser capaz de enfocar tu punto de conciencia en un único punto de tu cuerpo, y luego, ser capaz de mover y *manipular* ese punto de conciencia. Esto es logrado con una conciencia corporal activa, usando algo que he llamado Imaginería Táctil.

La Imaginería Táctil, es muy sencilla de aprender y de usar. Ya has aprendido las herramientas que se requieren para esto y muy pronto obtendrás dominio sobre esta técnica. Lo único que se requiere es un poco de práctica.

CAPÍTULO 4
IMAGINERÍA TÁCTIL (I.T.)

La Imaginería Táctil (I.T.), es el uso activo de la conciencia corporal. Es usada para estimular directamente y manipular la energía del cuerpo de una manera controlada. I.T. es una simple extensión de la C.C.M. y es muy simple de aprender y realizar. Cuando la conciencia corporal está focalizada en un área específica, y a este punto de conciencia se le imprime *movimiento*, este movimiento estimula la energía del cuerpo en esa área. Cuando este movimiento es realizado en el lugar donde se encuentran los centros primarios o secundarios de energía (chakras mayores o menores respectivamente), ese centro de energía será estimulado directamente. Los centros de energía individuales, pueden, en consecuencia, ser marcados y estimulados de una manera poderosa y dinámica.

USANDO LA IMAGINERÍA TÁCTIL:

Los ejercicios de Imaginería Táctil son solo levemente diferentes a los ejercicios de C.C.M., donde la conciencia corporal es movida a lo largo de la piel, desde un punto a otro. La única diferencia es que ahora, el punto de conciencia corporal estará focalizado mayormente en un área específica y, una variedad de acciones repetitivas de la conciencia corporal serán usadas para estimular aquella área.

NOTA: Focaliza la conciencia corporal sola, en el área marcada específica e intenta no usar tus ojos, a no ser que realmente necesites de ellos.

De todas maneras, muchas personas encuentran que no pueden aprender la Imaginería Táctil si no usan sus ojos para marcar el área en la que van a trabajar. Has lo que encuentres necesario, por el tiempo necesario, pero, trata de dejar la dependencia de usar los ojos para marcar el área, mientras antes, mejor. Muchos de los ejercicios avanzados y técnicas avanzadas que vienen más adelante en este tutorial, no permiten el uso de los ojos o cualquier otro uso de "ayudas" para marcar o hacer resaltar el área de trabajo.

La mejor forma de aprender Imaginería Táctil es practicándola. Relaja tus manos y apóyalas en tus muslos, o en los brazos de la silla, tus palmas hacia abajo y tus dedos levemente separados. Cierra tus ojos y relájate, ahora cambia tu punto de conciencia corporal a la base de tu dedo gordo de la mano derecha (por la parte de arriba). En ese lugar hay un importante centro de energía secundario (chakra pequeño), así como en cada una de las articulaciones de tus dedos, y ahora vas a estimular uno de ellos. La mayoría de las personas sentirán que los centros del dedo gordo se activan en forma notable desde la primera vez que trabajan en ellos.

El área en ser trabajada primero es en la articulación del dedo gordo de la mano derecha, donde el dedo se junta con la mano. Para los que tengan problemas en identificar esta articulación, doblen el dedo gordo y presiónenlo contra la palma de la mano, sentirás la articulación al flexionarse.

Ligeramente rasca un área circular (en sentido de las manillas del reloj) directamente sobre la articulación del dedo, aproximadamente de 1,5cm. para hacer resaltar el área de trabajo. Traza lentamente el circulo con la punta de uno de tus dedos, mientras lo sigues el tacto con tu punto de conciencia corporal. Ese punto que has estado tocando debe *convertirse* en tu punto de conciencia corporal. Continúa con esta acción hasta que puedas recordar exactamente la sensación de este movimiento circular y lo puedas recrear usando solo tu punto de conciencia corporal.

Siente la cosquilleante área marcada sobre la articulación de tu dedo gordo con tu punto de conciencia corporal. Recrea y *siente* esta acción circular bajo tu piel. Mueve tu punto de conciencia corporal en forma de pequeño circulo (en sentido de las agujas del reloj) en esa área, tal como si estuvieras moviendo un pincel o un lápiz imaginario.

Concéntrate y *siente* esta acción, continúa la moción con tu punto de conciencia solo. Prosigue con este movimiento circular solo con tu punto de conciencia con una o dos de estas acciones circulares por segundo. Después de un periodo corto de tiempo, ésta acción ganará su propio momentum. Se convertirá en algo casi automático y te costará muy poco esfuerzo el continuar.

Después de unos instantes (puede ser unos segundos o unos minutos, desde tu primer intento) deberías empezar a sentir una localizada sensación de pesadez o presión, o cosquilleo, o escozor, o una sensación en el centro del hueso de la articulación y del dedo gordo como de cosquilleo. Esta sensación, es la indicación que el centro de energía en ese punto ha sido exitosamente estimulado hacia una actividad incrementada. Una vez que tengas estas sensaciones, muévete inmediatamente al siguiente ejercicio. En caso que no logres sentir nada después unos minutos, igualmente pasa al siguiente ejercicio.

Cambia la acción y mueve tu punto de conciencia como si estuvieras cepillando en forma recta hacia delante y hacia atrás desde la articulación que estuvimos trabajando hasta el punto donde nace la uña de tu dedo gordo de la mano derecha. Mueve tu punto de conciencia hacia delante y hacia atrás en forma continua en esta área. Ahora estas estimulando todo tu dedo gordo, incluyendo todos los pequeñitos centros de energía que hay en él.

Siente esta acción de cepillo a lo largo de *todo* tu dedo. Las sensaciones que has sentido antes se intensificarán y se extenderán por todo tu dedo mientras realizas el ejercicio, estimulando más y más los pequeños centros de energía que se encuentran en tu dedo.

- Repite los dos ejercicios anteriores en el dedo gordo de tu mano izquierda.
- Repite los dos ejercicios anteriores en ambos dedos gordos de tus pies (uno a la vez).

NOTAS SOBRE ESTIMULACIÓN CON (I.T.):

A menudo se encuentran centros secundarios de energía inactivos en un lado del cuerpo, pero rara vez en ambos lados. Si no sientes nada después de realizar la acción de conciencia corporal por algunos minutos, pasa al siguiente ejercicio. Mientras que las sensaciones de movimiento de energía son, para la mayoría muy obvias, algunos pocos puede que no sientan nada, de todas maneras he encontrado que esto es muy raro.

El no tener sensaciones de movimiento de energía, simplemente indica que el cuerpo energético, por alguna razón, está bloqueado o inactivo en esa área. Si este es el caso, por favor, continúa con estos primeros ejercicios de la mejor manera que puedas. De todas maneras estás estimulando tu cuerpo energético, aunque no sientas que ocurre hasta este momento. Es más importante aprender y practicar estas técnicas en este punto, que el causar sensaciones.

Algunos de los ejercicios que vienen más adelante han sido diseñados para reactivar áreas inactivas, y para remover bloqueos de energía. Una vez que estos puntos vuelven a la actividad, las sensaciones de movimiento de energía serán más fácilmente percibidas, y con mucha más intensidad. Una ducha caliente, también puede ayudar, si es tomada antes de realizar estos ejercicios. Esto, no tan solo relaja el cuerpo físico y limpia la piel, sino que también asegura un flujo de energía más fuerte a través, del cuerpo energético.

Las sensaciones de cosquilleo en la piel provocadas al rascar la piel para hacer resaltar el área de trabajo, no es causa de las sensaciones de movimiento de energía. Puedes probar esto, si quieres, al practicar los ejercicios anteriores en el medio de tu antebrazo o bícep, donde no hay centros secundarios de energía que sean significantes. En esta prueba no sentirás sensaciones de movimiento de energía. Alternativamente trata, ahora, sobre otro centro pequeño de energía, pero sin rascar. Es el movimiento de tu punto focalizado de conciencia corporal, a través, del cuerpo energético, en el sitio de un centro de energía o en donde se concentran los puertos de intercambio de energía, lo que fuerza el movimiento de la energía y causa las sensaciones.

Algunos de los ejercicios que vienen más adelante, no permiten que se haga resaltar el área de trabajo manualmente (rascar, frotar, etc.), pero, las sensaciones de movimiento de energía seguirán siendo sentidas..

MANOS CONSCIENTES:

La manera más natural de usar tu punto de conciencia es *sentir* que tienes un par de manos imaginarias. Las "Manos Conscientes", constituyen la parte final en lo que concierne a la Imaginería Táctil, especialmente cuando nos disponemos a manipular la energía. Estas son poderosas herramientas, y llegarás a familiarizarte muy bien con ellas a medida que avancemos. Te encontrarás usando tus Manos Conscientes de muchas maneras, para elevar la energía, para limpiar bloqueos y para manipular muchos y diversos centros. Ya has comenzado a usar estas manos en los ejercicios anteriores. Aprenderás a usarlas sobre extensas áreas y sobre otras formas de energía, de manera práctica.

Las Manos Conscientes son extensiones de la conciencia corporal activa. Tienes una mano consciente izquierda y otra derecha; Mientras que no es de importancia disponer de un par de brazos conscientes, cada mano debería ser sentida como si estuviese ligada a un brazo imaginario consciente, cada cual, proveniente de un hombro. Cada mano está vinculada a un hemisferio de tu cerebro, y como consecuencia de esto, generalmente una mano resulta ser más débil que la otra, dependiendo de que lado del cerebro sea más dominante. El uso de las manos conscientes es progresivo, mientras más las uses, más fácil te será dominarlas, así también se volverán más poderosas y te harás más diestro en su uso.

EJERCICIO DE MANOS CONSCIENTES:

El siguiente ejercicio demuestra como la energía es elevada usando las manos conscientes.

Cierra tus ojos y relájate, mientras te sientas o te tiendes confortablemente.

Lleva ambas manos conscientes hacia tu pie izquierdo, como si lo fueras a sujetar o a tomar. Roza o rasca la parte superior de tu pie y muévelo un poquito para hacer resaltar el área a trabajar (solo para hacer el ejercicio un poco más sencillo). Lleva tus manos conscientes *a través* de tu pie hacia tu tobillo, y lentamente llévalas por tu pierna hacia arriba. *Siente* toda tu pierna por dentro y por fuera, mientras llevas tus manos conscientes a través de ella hacia arriba. Continúa moviendo tus manos conscientes por tu canilla hasta alcanzar tu rodilla, luego sube a tu muslo y alcanza la cadera. Cuando hayas alcanzado la cadera, cambia tus manos conscientes de manera instantánea a tu pie otra vez y repite la moción de elevar la energía al pasar tus manos conscientes hacia arriba por dentro de tu pierna. NO LLEVES tus manos conscientes, a través de tu pierna, hacia abajo para llegar al pie.

Repite la acción ascendente una y otra vez, tomándote varios segundos por pasada, sintiendo la totalidad de tu pierna..

Esta acción, *fuerza* a la energía a penetrar en tu pie y a que fluya hacia arriba, a través de tu pierna. Es posible que sientas algunas sensaciones peculiares mientras llevas a cabo el ejercicio, como comezón, cosquilleo, calor, presión, pesadez, o incluso, una especie de picazón dentro del hueso. Estas sensaciones pueden llegar a ser muy, muy intensas en algunas personas.

- Repite el ejercicio anterior en tu pie derecho.

SEPARANDO LA CONCIENCIA:

El separar la conciencia corporal en dos o más es muy simple de realizar. Como un ejercicio de ejemplo, separa tus manos conscientes y siente ambas piernas al mismo tiempo (después de haber marcado el área de trabajo), siente cada pierna en cada mano consciente. Lleva la energía, a través de ambas piernas, al mismo tiempo, exactamente como lo hiciste en los ejercicios previos, de manera repetitiva.

Tu conciencia corporal se separará fácilmente, y con un poco de práctica serás capaz de hacerlo sin esfuerzo alguno. En caso que tengas problemas con separar tu conciencia, por favor, trata de seguir trabajando en un área o miembro a la vez hasta que te sientas más cómodo(a) realizando las acciones de separar la conciencia corporal.

- Cuando tengas ya algo de práctica en separar tu conciencia corporal, aumenta la velocidad en la acción de elevar la energía hasta que puedas llevar tu conciencia corporal a través de ambas piernas al mismo tiempo, tomando solo 2 o 3 segundos por cada pasada hacia arriba a través de tus piernas, desde los pies hasta las caderas.
- Cuando estés elevando la energía en ambas piernas, imagina y *siente* como si estuvieras barriendo o absorbiendo agua *a través*, de ambas piernas con tus manos conscientes. Imagina que tus manos conscientes tienen grandes esponjas, y que estás llevando agua hacia arriba por tus piernas. Puede ser que el agua trate de escurrirse hacia abajo por tus piernas, pero, un esfuerzo enfocado de tu conciencia y concentración pueden ser usados para que el agua (energía) fluya hacia arriba. Esta última adición, dará a tus manos conscientes un mejor *sentido* (percepción), y un mejor *agarre* de la energía, lo que incrementa la eficacia de la acción de elevar la energía.
- Es más beneficioso usar un solo punto de conciencia corporal (una sola acción consciente) de manera efectiva en estos primeros ejercicios, que el hecho de ser capaz de separar la conciencia. Por lo tanto, si tienes problemas separando la conciencia, por favor, continúa usando ambas manos al mismo tiempo (sin separar la conciencia), en un solo miembro del cuerpo a la vez, hasta que te sientas más confortable y seguro(a) con las acciones de separación de la conciencia corporal.

CAPÍTULO 5
ESTIMULACIÓN DEL CUERPO ENERGÉTICO

Cinco acciones de Imaginería Táctil son necesarias para estimular el cuerpo energético. Ya sea, si te encuentras trabajando en los centros secundarios, o primarios, o simplemente elevando la energía, variaciones de estas técnicas básicas son las que serán siempre utilizadas. En conjunto con estas técnicas debes mantener tu conciencia muy cerca, dentro de la piel, en el lugar del área de trabajo. Rasca o frota cada centro energético o ruta de energía según sea necesario para ayudar así a marcar el área de trabajo y hacer más fácil el continuar con tu punto de conciencia solo.

CINCO ACCIONES CONSCIENTES:

1.- Acción de Movimiento:

Mueve tu punto de conciencia en circulo, en sentido de las manecillas del reloj, a través de la piel. Esto es como si estuvieras moviendo el área marcada con uno de los dedos de una de tus manos conscientes.

El tamaño de esta acción de movimiento varia según el tamaño del centro de energía o del área a estimular. Esta acción, también, puede ser realizada en sentido contrario de las manecillas del reloj, si así lo prefieres o si parece que te funciona mejor en esa dirección. No tengas miedo al experimentar con esto.

2.- Acción de Cepillado:

Mueve tu punto de conciencia corporal hacia atrás y hacia delante, a través de la piel, como si estuvieses cepillando esa área con una brocha de pintar. El tamaño de esta brocha consciente, también varía dependiendo del trabajo a realizar.

3.- Acción de Envolver:

Mueve tu punto de conciencia alrededor del área de trabajo o articulación, como si estuvieses envolviendo una imaginaria cinta a su rededor una y otra vez. El tamaño de esta acción debería variar de acuerdo al trabajo que se vaya a llevar a cabo.

4.- Acción Desgarradora:

Utiliza tus manos conscientes en una acción de desgarre, con ambas manos al mismo tiempo. Imagina que estás sosteniendo un trozo de pan o una donut sobre la piel, o bajo ella. *Siente* tus manos conscientes que repetidamente desgarran este pan o donut, con ambas manos repetidamente.

Las dimensiones de esta acción de desgarre variarán según el trabajo que se lleve a cabo. Esta acción es comúnmente usada en los centros primarios de energía, pero, también, puede ser usada como método alternativo para estimular otras áreas.

5.- Acción de Esponjar:

Imagina y *siente* que tus manos conscientes sostienen una gran esponja, y que están esponjando el agua (energía) hacia arriba, a través, de toda el área en la que se está trabajando. Esta es la forma básica de elevar la energía hacia un miembro, zona, área. También puede ser usado para elevar la energía hacia solo un lado de un miembro, pero, es primordialmente usada para elevar la energía a través de toda una parte del cuerpo o miembro.

Por ejemplo, si estás elevando la energía a través de una pierna, *siente* como si toda la pierna estuviera siendo esponjada con una gran esponja invisible, haciendo que el agua (energía), se mueva hacia arriba, *a través*, de la pierna.

- **NOTA:** En todas las acciones conscientes anteriores, es la Acción de *Sentir* tu punto de conciencia corporal moviéndose a través de tu cuerpo físico, lo que estimula la energía propia del cuerpo. Esta moción, *causa* la estimulación energética y el movimiento en el cuerpo energético. Imagina que la acción consciente causa una especie de efecto de onda en tu cuerpo energético cada vez que esta (acción consciente), se mueve a través de él.

(NUEVAS) NOTAS INSTRUCCIONALES:

El sistema NEW, no requiere de un nivel profundo de relajación, ni siquiera de preparaciones previas. Una vez que estas técnicas han sido aprendidas, se puede elevar energía en cualquier momento; incluso mientras estés viajando, caminando, hablando, trabajando, viendo televisión, etc.

Para todos los ejercicios que vienen a continuación, usa solo un nivel normal de relajación suave. Las excepciones a esto se producen donde se encuentren problemas al poner en práctica el sistema NEW, o donde se estén limpiando bloqueos persistentes de energía, o donde los centros primarios de energía se estén trabajando.

Recomiendo que te sientes en una silla confortable, con tus pies descansando razonablemente estirados y ligeramente hacia fuera frente a ti, y a pies desnudos.

Ubica un cojín o almohada bajo tus pies. No te sientes con tus piernas cruzadas durante las sesiones de entrenamiento, ya que hace más difícil el marcar la zonas a trabajar y más complicado el aprendizaje de elevar la energía. Una vez que estas técnicas han sido aprendidas podrás sentarte a piernas cruzadas y adaptar estas técnicas como te parezcan mejores. Pero, por ahora, solo relájate e inspira profundamente, prepárate y comienza los ejercicios.

- No uses ropa apretada, especialmente en las piernas, ya que éstas causan sensaciones en el cuerpo que interfieren al momento de marcar el área de trabajo, así como, con el movimiento de la energía. Aconsejo que se esté a pies desnudos o usando calcetines (medias) sueltos. Zapatos y calcetines apretados causarían también, algunas sensaciones de presión que podrían interferir en el momento de marcar y estimular.

- Cuando los centros secundarios de energía o los puertos de intercambio de energía parezcan no responder después de haber trabajado en ellos por el periodo sugerido de tiempo, continúa de todas maneras con el siguiente ejercicio. *NO* detengas tu progreso ni te concentres solamente en algún área que parezca estar bloqueada. Trabájala, y luego muévete al siguiente ejercicio. El trabajar de esta forma *alrededor* de áreas bloqueadas, ayuda a incrementar el flujo de energía en y a través de ellas, lo que facilita el energetizar y limpiar estas áreas estableciendo un circuito de acción.

- Recomiendo que los ojos se mantengan cerrados y que no se les permita mirar hacia el área marcada que está siendo trabajada. He encontrado que mirar hacia el área marcada, incluso a través de los ojos cerrados, tiende a diluir la *sensación* y efectividad de las acciones conscientes.

- Tomando en cuenta todo lo anterior, algunas personas han reportado tener problemas en focalizar su punto de conciencia sin usar sus ojos como ayuda al momento de marcar el área de trabajo, así como en las acciones conscientes. Bajo estas circunstancias, es permisible tener los ojos abiertos y usarlos para ayudar a marcar el área a trabajar, así como las acciones conscientes al mirar el área que está siendo trabajada.. Sugiero que se trate con ambos métodos, para encontrar cual es más efectivo para ti durante estos cruciales escenarios de aprendizaje. Otra vez, si usas tus ojos, recomiendo que una vez que hayas aprendido estas técnicas, prescindas del uso de ellos tan pronto como te sea posible. Muchos de los ejercicios que vienen más adelante no permiten el uso de los ojos.

- Mientras que no son necesarios una relajación profunda y/o un estado de trance en el sistema NEW, sí podrían ayudarte si tienes problemas al sentir y estimular tu cuerpo energético.

PRECAUCIÓN: El sistema NEW tiene mínimos efectos secundarios si es usado correctamente, si, de todas maneras, en cualquier momento, mientras se esté usando el sistema NEW, surjen síntomas relacionados con la energía que te causen preocupación, por favor, detente en su uso inmediatamente. La regla general para tratar con problemas que puedan surgir mientras se esté usando el sistema NEW, es detenerse, y tomar un descanso de todos los ejercicios de desarrollo de energía que estés realizando, incluyendo trabajos en trance.

Deberías volver a los ejercicios, solo cuando los síntomas del problema original ya no sean aparentes. Un descanso de algunos días, o incluso de algunas semanas resolvería la mayoría de los problemas en forma completa.

Si los problemas reaparecen cuando vuelvas a comenzar con los ejercicios, toma otro descanso, esta vez más prolongado. Continúa con este proceso hasta que el problema se reduzca a un nivel tolerable o desaparezca completamente. Si el problema llegase ir de mal en peor (digamos que tu pie se vuelve demasiado sensible a las acciones de estimulación), el saltarse ese ejercicio y estimular el contorno del área que parece estar causando el problema ayudará hasta que el área se repare sola, se desarrolle y normalice.

ESTIMULACIÓN PRELIMINAR:

Algunos de los ejercicios iniciales de desarrollo en el sistema NEW, pueden parecer bastante laboriosos, pero, este trabajo es hecho solo en los primeros niveles, Ellos dejan una gran recompensa al limpiar los bloqueos e incrementar el flujo de energía, así es que vale la pena realizarlos. Este es un trabajo de auténtico desarrollo energético, en el sentido más real de la palabra, y cada uno debería comenzar desde el principio en esto. Con un poco de atención individual, los más pequeños centros de energía, rápidamente se volverán conscientemente y energéticamente sensitivos, y pronto comenzarán a responder en progresivos grupos cada vez más extensos. En consecuencia, mucho menos esfuerzo será requerido para estimularlos y hacerlos activos. Una vez que hayan sido apropiadamente sensibilizados, simples ondas conscientes bastarán para estimular grandes grupos de centros energéticos y puertos de intercambio de energía. Por ejemplo, se puede hacer que respondan ambos pies con solo algunos pases conscientes a través de ambas piernas, opuestamente a los ejercicios anteriores en que había que estimular los centros por separado en cada pie, uno a la vez.

Los ejercicios de estimulación dados al principio, están especialmente designados para aislar y estimular centros de energía individuales y pequeños racimos de puertos de intercambio de energía. Prosiguiendo de esta manera, uno a la vez, permite que las áreas bloqueadas sean *identificadas* para ser limpiadas y reparadas, redefinidas y fortalecidas. Cada área que haya sido exitosamente limpiada y estimulada, incrementa el flujo de energía en y a través del cuerpo energético de manera significativa. Este nivel de trabajo energético, el cual, admito que parece un poco tedioso en los primeros escenarios, resulta bastante progresivo. El cuerpo energético posee una *memoria* y aprende y se adapta muy rápido. Los individuales centros de energía secundarios y puertos de intercambio de energía, no necesitan ser trabajados todo el tiempo, solo al principio, en los primeros niveles. Sin embargo, este trabajo preliminar debe ser continuado hasta que los centros más pequeños comiencen a responder en grandes grupos.

REDEFINIENDO LAS RUTAS DE ENERGÍA:

Las rutas de energía que conectan el cuerpo energético, pueden bloquearse o estrecharse hasta el punto de quedar virtualmente desconectadas - de la misma forma en que el cuerpo físico puede funcionar mal en áreas específicas. Las rutas de energía pueden ser curadas y redefinidas llevando energía hacia, a través y alrededor de ellas.

El cuerpo energético, así como el cuerpo físico, aprenden rápido y desarrollan una especie de *memoria energética* como producto de las repetitivas acciones conscientes. Mientras la energía es llevada conscientemente a través del cuerpo energético, las rutas de energía comienzan a resaltar en la sustancia de este cuerpo energético. Mientras más seguido la energía llevada a través de las rutas de energía, más fuertes y mejor definidas se tornarán, y en consecuencia, más energía podrá ser llevada a través de ellas.

CAPÍTULO 6
DESARROLLO DE PIES Y PIERNAS

El trabajo preliminar de estimulación y desarrollo en las piernas y pies en esta sección es vital en el sistema NEW. Tal como las raíces son al árbol, los dedos son una parte importante en las poderosas estructuras energéticas de los pies. Cada articulación de cada dedo contiene un centro secundario de energía, con cuatro polos que florecen en la superficie de la piel. Estos están conectados a la pesada concentración de puertos de intercambio de energía que se encuentran en la parte de abajo de pies y dedos.

Los pies, como estructuras para elevar la energía, son la base de conductos de energía más extensos y fuertes hacia dentro del cuerpo energético. En consecuencia, ellos (los pies) son la estructuras más importantes a estimular, condicionar y desarrollar, especialmente en los primeros niveles del desarrollo.

Los siguientes ejercicios deben ser realizados, si es que la energía ha de ser significativamente incrementada.

Por lo general un pie se activará más fácilmente que el otro, usualmente el pie izquierdo. Es posible que tome varias sesiones antes que el pie menos activo comience a responder de la misma manera que el otro. Si es que no sientes ninguna sensación en cualquiera de los dedos gordos de tus pies con el ejercicio siguiente, significa que simplemente esas áreas están inactivas. Esto no significa que otros dedos no responderán, o que el sistema NEW no vaya a funcionar para ti. Funcionará. Estas áreas perezosas se irán limpiando progresivamente, mientras que partes individuales de más extensas estructuras energéticas son limpiadas también. Si nada se siente después de haber trabajado varios minutos en cada dedo gordo, prosigue con el siguiente paso de los ejercicios que se van dando. En un comienzo, trabaja, por lo menos, unos 2 a 3 minutos en cada centro correspondiente a cada articulación de cada dedo gordo, o hasta que ellos (los centros) comiencen a responder de manera favorable. Una vez que el centro (energético) de cada dedo comience a responder, muévete inmediatamente al siguiente ejercicio para la articulación.

TRABAJO EN LOS DEDOS:

Ejercicio de Dedo N°1:

Marca con tu punto de conciencia la parte superior de la articulación de tu dedo gordo del pie izquierdo, en el lugar donde la articulación se une al pie. Es la segunda articulación que encontraras pariendo desde la uña de tu dedo. Presiona con un dedo esa área, la masa ósea que sientes en ese lugar es justamente la parte superior de la articulación. Este es el lugar del primer centro energético en el cual trabajaremos. Marca esa área levemente con tu uña, rascándola o rozándola para hacerla resaltar, hasta que comience a cosquillear levemente. Utiliza una "acción de movimiento" en sentido de las agujas del reloj, aproximadamente en un diámetro de 2 cm. (dependiendo, por supuesto, del tamaño de tu dedo gordo).

Lentamente, marca o traza este círculo sobre tu piel y prosigue esta acción con tu punto de conciencia, hasta que puedas recrear exactamente la sensación de la acción de movimiento que se necesita en ese lugar. Si tienes problemas en alcanzar y tocar esa área, usa algún lápiz, regla, o alguna brocha, o que alguien más haga esto por ti.

Concéntrate en sentir esta acción de movimiento dentro de tu piel. Mantén el movimiento con tu punto de conciencia hasta que sientas una leve sensación de excitación, cosquilleo y/o presión localizad en la articulación y alrededor de esa área. Cuando este centro haya sido exitosamente activado, las sensaciones causadas en él, podrían ser bastante notables.

Repite este proceso sobre la siguiente articulación (la que sigue desde la uña), en el mismo dedo gordo.

- Repite el ejercicio anterior en ambas articulaciones del dedo gordo derecho.
- Usa la "acción de cepillado" en ambos dedos gordos, uno a la vez. Siente esta acción como si tuvieras una brocha de unos 2 cm., moviéndola hacia atrás y hacia delante, desde la punta de la uña hasta unos 4cm. pasada la articulación que se junta con el pie.
- Usa la "acción de envolver", y envuelve ambos dedos gordos, uno a la vez.

- Usa la "acción de esponjar" a través de ambos dedos gordos, uno a la vez.
- Intenta separar tu punto de conciencia, y de usar alguna de las acciones conscientes (acción de esponjar, cepillar, etc.) en ambos dedos gordos al mismo tiempo.

Ejercicio de dedo N°2:

Usa la "acción de cepillado" y la "acción de esponjar" solamente en los demás dedos de los pies. Comienza por el dedo que sigue a tu dedo gordo, comienza por el pie que tengas más sensible. Invierte un poco más de tiempo en el pie que sea menos sensible, y también, en cualquiera de los dedos que no responda o le cueste más responder.

- **NOTA:** Las acciones conscientes de "esponjar" y de "cepillado", son las (acciones) que normalmente se usan en todos los otros dedos (que no sean los gordos), desde la punta de la uña, hasta unos cuantos centímetros pasados la articulación que los une al pie.
  Las acciones de "movimiento" y de "envolver", no se usan normalmente en estos dedos. La razón de esto, es que muchas personas tienen problemas al marcar pequeñas partes de sus dedos pequeños, y las acciones de cepillado y esponjar, proveen una adecuada estimulación.

Ejercicio de dedo N°3:

Usando una acción de cepillado más amplia (desde la punta de los dedos, hasta pasado la articulación que une el dedo con el pie), y comenzando de nuevo con tu pie más sensible, cepilla con tu punto de conciencia a través, de la parte superior de todos los dedos al mismo tiempo, de lado a lado, desde el dedo gordo al dedo chico, hacia atrás y hacia delante. Siente esta acción de cepillado amplio, penetrando profundamente en todos tus dedos, Esto estimulará todos los dedos de cada pie con una simple acción consciente.

- Repite esta acción en tu otro pie.
- Trata de separar tu punto de conciencia, y repite el cepillado de lado a lado por todos los dedos en ambos pies al mismo tiempo, en la dirección, o en el sentido que encuentres que es más fácil, Direcciones opuestas están bien en el caso en que tus pies se encuentren juntos y tu acción consciente comience desde el medio de ambos.

TRABAJO EN LAS PLANTAS:

Toda la parte de abajo en los pies y dedos, está cubierta con una alta concentración de puertos de intercambio de energía. Estos (puertos), forman la periferia de las complejas estructuras energéticas de los pies. En consecuencia, las plantas de los pies son de extrema importancia para el flujo de energía, y estos ejercicios deberían ser realizados tan seguido como sea posible.

Ejercicio de planta N°1:

Marca con tu punto de conciencia el medio de la planta del pie izquierdo (rasca o frota el área si es que lo necesitas para ayudarte). Usa una acción de movimiento en sentido de las agujas del reloj de unos 3cm. de diámetro y comienza a mover tu punto de conciencia siguiendo este circulo en forma continua, Luego, moviliza esta acción de circulo continua, lentamente por la planta del pie, incluyendo la parte inferior de los dedos. Mantén esta acción de movimiento en moción continua todo el tiempo, a través de toda el área. Continua con esta acción de movimiento móvil, hasta que hayas cubierto la planta del pie varias veces, incluyendo la parte de debajo de los dedos y del talón. Esta acción de movimiento es un poco como si estuvieses usando una pequeña masajeadora eléctrica que rota. Ocupa, por lo menos, 5 minutos en cada planta con esta acción de rotación (solo en los primeros ejercicios), o hasta que la planta de cada pie comience a responder bien.

Ejercicio de planta N°2:

Usando una amplia acción de cepillado, como si estuvieses pintando las plantas de tus pies con una gran brocha, cepilla con tu punto de conciencia hacia delante y hacia atrás, desde los talones hasta los dedos, cubriendo profundamente la planta de cada pie, un pie a la vez.

Pies y Sensaciones:

El trabajar en la planta de los pies, usualmente causa algunas sensaciones de movimiento de energía intensas. Éstas podrían ser poco confortables, e incluso pueden causar algo de dolor, especialmente en las primeras etapas de estos ejercicios de desarrollo. Desafortunadamente esto no puede ser eludido. Deben ser tolerados y aceptados como el precio del desarrollo. Cosquilleo intenso, comezón, y vibraciones profundas en los huesos es posible que sean sentidas a menudo. Estas (sensaciones) puede que continúen, incluso después, de las acciones conscientes, periodo en el cual, cesan.

En ocasiones, esto puede ser acompañado por contracciones nerviosas y espasmos en las piernas y pies que también pueden llegar a ser algo intensas. Ocasionalmente, es posible sentir también, calor o frío en determinadas áreas, además de algunos como parches rizados o empañados dentro de piernas y pies, los cuales estarían indicando áreas bloqueadas y/o dañadas.

Todas las sensaciones arriba descritas son bastante comunes y podrían ser consideradas como algo perfectamente normal en este tipo de trabajo de desarrollo energético. La intensidad de las sensaciones indican el grado de *resistencia* a la energía que esta siendo elevada. Estas sensaciones de resistencia a la energía en movimiento, son causadas por cantidades más grandes de lo normal de energía siendo forzada a pasar a través de las rutas de energía y conductos energéticos. Todo esto causa sobre-estimulación en los nervios del cuerpo físico, en la piel y en el tejido próximo a la ruta energética en cuestión.

Las fuertes sensaciones de movimiento de energía (sensaciones de resistencia al flujo de energía), deberían ser ignoradas tanto como sea posible, y se debería proseguir con los ejercicios, a no ser que se transformen (las sensaciones) en algo insostenible. En caso que las sensaciones se vuelvan demasiado molestas, trata y prosigue con el ejercicio siguiente e ignóralas hasta que disminuyan por sí mismas. Si estas sensaciones fuesen más allá de los niveles de tolerancia, descontinúa todos los ejercicios hasta que hayan cesado completamente antes de proseguir.

Si este fuera el caso, sugiero esperar, por lo menos, hasta el siguiente día para continuar con los ejercicios, de modo que las rutas se adapten y las sensaciones se calmen. Por lo general, estas sensaciones se verán reducidas en forma significativa la próxima vez que trabajes en el área afectada. De todas formas, las sensaciones fuertes en el movimiento de energía son un muy buen síntoma energético, indican un intenso flujo potencial de energía a través del área afectada.

Estas sensaciones normalmente decrecerán en forma gradual, usualmente después de 5 a 10 minutos, a veces, un poco más, también ayuda el tomar una caminata. Por otro lado, si solo se sienten sensaciones leves, es indicación que *ya existe* un natural flujo energético. Si este fuese el caso, entonces habrá mucha menor resistencia al flujo energético, y en consecuencia, las sensaciones de movimiento de energía se sentirán reducidas.

En caso que no se sintieran sensaciones de movimiento de energía, entonces, se debe sospechar de severos bloqueos extendidos e inactividad bioenergética. Bajo estas condiciones, es necesario dedicarle tiempo extra a los ejercicios para limpiar estas áreas. Sensaciones de dolor físico son muy raras, pero intenso calor o frío, e incluso sensaciones como de agujas y dolores localizados en pequeñas zonas suelen ser comunes. Estos indican particulares bloqueos de energía que se verán reducidos en su severidad solo de manera gradual, mientras son limpiados progresivamente.

Es una buena idea el tomar cuidados extra para tus pies y manos, por lo menos mientras realizas estos ejercicios. Recomiendo que esto se convierta en un hábito para cualquiera que trabaje seriamente en el desarrollo energético a largo plazo.

Si tienes dificultad en lograr movimiento de energía en tus pies, trata de sumergirlos en agua caliente y restriégalos con una escobilla para uñas, prestando particularmente atención a las plantas de los pies y a los talones.

Restriégalos hasta que te dé un poco de comezón, luego sécalos y aplica un poco de aceite o crema en ellos. Esta atención extra te hará más consciente de tus pies, ya que la sensación de comezón te persistirá por un tiempo. También esto ayuda en el momento de marcar conscientemente el área de trabajo durante los ejercicios de estimulación de pies y manos que vienen más adelante.

- La aplicación de esencias y aceites, sumado al masaje y técnicas de reflexología, pueden ser de gran ayuda al momento de activar o limpiar los bloqueos de energía en los pies. Si hubiese alguna protuberancia de piel, o piel endurecida en los pies, debería ser removida, o ser consultada con un pedicuro.

TRABAJO DE TALÓN:

Los talones contienen grandes estructuras de energía y ayuda si practicas algo de trabajo extra en ellos, de manera separada y más profunda utilizando una extensa acción de movimiento sobre el trabajo de estimulación rotatoria que ya habías hecho. Usa una amplia acción de movimiento que cubra la totalidad de cada talón, durante, por lo menos, 2 minutos (solo en los primeros ejercicios).

- Trata de separar tu punto de conciencia y estimula ambos talones al mismo tiempo con la acción de movimiento.

TRABAJO EN TODO EL PIE:

Usando una acción de esponjar profunda, desde la punta de los dedos hasta el talón, hacia atrás y hacia delante, a través de la totalidad de cada uno de tus pies, uno a la vez. Siente esta acción como si estuvieses llenando internamente cada uno de tus pies.

- Trata de separar tu punto de conciencia usando la acción de esponjar en ambos pies al mismo tiempo.

TRABAJO DE TOBILLO:

Utiliza aproximadamente 20 segundos en cada parte de este ejercicio.

- Usa una acción de movimiento, en la parte interna y externa de los centros de tu tobillo izquierdo (las partes protuberantes de las articulaciones de tu tobillo), una a la vez.
- Usa la acción de envolver alrededor de todo el tobillo izquierdo.
- Repite los ejercicios anteriores en todo el tobillo derecho.
- Trata de separar tu punto de conciencia y usa la acción de envolver en ambos tobillos al mismo tiempo.

TRABAJO DE RODILLA:

Ocupa aproximadamente unos 20 segundos en cada parte de este ejercicio.

- Usa una extensa acción de movimiento, luego una acción de cepillar en la rodilla izquierda.
- Repite ambas acciones anteriores en la parte posterior de tu rodilla izquierda.
- Usa la acción de envolver alrededor de toda la rodilla izquierda.
- Repite todos los ejercicios anteriores en la rodilla derecha.
- Trata de separar tu punto de conciencia y usa la acción de envolver en ambas rodillas al mismo tiempo.

TRABAJO DE PIERNA:

Debido a que las piernas son estructuras energéticas extraordinariamente complejas, para nuestros propósitos de desarrollo, será más sencillo considerar que solo hay 5 rutas energéticas en cada pierna. Como parte del proceso de limpiar los bloqueos energéticos y de sensibilizar, trabajaremos en cada uno de las 4 rutas externas, hasta que ambas piernas comiencen a responder como un solo conducto energético.

Cuando esto ocurra, el conducto interno de la médula del hueso, automáticamente se unirá al flujo de energía. Después que se hayan vuelto más sensibles a la acción consciente, ambas piernas podrán ser usadas conjuntamente en una solo acción de esponjar con nuestro punto de conciencia separado (en ambas piernas a la vez), para así, llevar energía al cuerpo con las técnicas de elevación de energía que veremos más adelante en este libro.

Cinco Rutas Principales de la Pierna:

1.- Frontal.
2.- Posterior.
3.- Interna.
4.- Externa.
5.- Médula Interna del Hueso.

Utiliza una acción amplia de cepillado en la zona frontal de cada pierna, una a la vez. Fricciona, rasca, o golpea suavemente la totalidad de la ruta de energía que está siendo trabajada en caso de ser necesario, para ayudar a marcarla. Mueve tu punto de conciencia desde la punta de los dedos, pasando por la parte superior del pie y tobillo, subiendo por la canilla y rodilla hasta alcanzar la articulación que une la pierna con la cadera, una pierna a la vez. Has pasar tu punto de conciencia en forma constante y firme (a lo largo de toda la ruta frontal de la pierna), hacia atrás y hacia delante, hacia arriba y hacia abajo una docena de veces en cada dirección.

Cada pasada (hacia arriba y hacia abajo) debería tomar unos 3 segundos. Este ejercicio esta diseñado para estimular la ruta de energía en la que se trabaja y no para elevar la energía a través de dicha ruta. Esta es la razón por qué el punto de conciencia es movido en ambas direcciones. Utiliza este procedimiento básico para cada uno de los ejercicios siguientes.

- Repite el procedimiento anterior en la parte posterior de cada pierna, una a la vez, desde el talón hasta la parte trasera de la articulación de la rodilla, subiendo hasta la parte posterior de la articulación que une la pierna con la cadera alcanzando los glúteos y luego hacia abajo otra vez hasta el talón.
- Repite ahora en la parte externa de cada pierna, una a la vez. Presta especial atención en tomar energía desde el dedo pequeño del pie por toda la ruta hacia arriba hasta la articulación de la cadera, luego te devuelves hacia debajo de nuevo.
- Repite ahora en la parte interna de cada pierna, una a la vez. Desde el dedo gordo hasta la ingle y luego te devuelves hacia abajo.
- Eleva la energía con una amplia acción de esponjar, a través de la totalidad de cada pierna, sintiendo toda la pierna mientras realizas esto. Lleva tu punto de conciencia desde el pie hasta la articulación que une la pierna con la cadera, luego te devuelves hacia abajo otra vez.
- Trata de separar tu punto de conciencia y realiza el último ejercicio en ambas piernas al mismo tiempo.

CENTROS DE LA CADERA:

Existen cuatro extensos vértices de centros de energía secundarios que surgen cerca de la superficie en cada una de las articulaciones que unen las piernas con la cadera. Los dos que se encuentran en la parte interna están conectados a unas particularmente sensibles estructuras energéticas en la ingle, incluyendo el centro primario genital y sus órganos sexuales. Estos centros están situados en la parte superior interna de cada muslo, en el pliegue donde los largos tendones en los muslos entran en la ingle de cada lado. Estos centros deben ser tratados con cuidado. Por favor, sigue los ejercicios de estimulación de los pliegues de la ingle *exactamente* como los describo, y toma en serio las precauciones dadas cuando trabajes en estos centros hacia el final de esta sección.

- Una articulación de la cadera a la vez, primero usa una amplia acción de movimiento, 6 a 8 cm. de diámetro, luego una amplia acción de cepillado hacia arriba y hacia abajo, luego, de lado a lado en la parte frontal de la articulación de la cadera, luego en la parte externa y luego en la parte posterior. Estos tres centros no son totalmente sensibles como lo son los centros internos en la ingle, en consecuencia aquí no son aplicables las precauciones. Descontinúa la estimulación una vez que sientas cualquier sensación energética notable. En estos centros, fuertes sensaciones pulsantes y de palpitación son comúnmente sentidas, así como también, sensaciones de cosquilleo y de hormigueo cuando están activos.
- En cada centro interno de la ingle, primero usa una acción de movimiento de unos 2 a 4 cm. de diámetro. No es necesario tener que separar las piernas (opcional), ya que el punto de conciencia fácilmente penetra a través de la carne hasta cada uno de los centros de la ingle a cada lado. Acto seguido, usa una acción de cepillado como si se tratase de un pincel en un movimiento hacia atrás y hacia delante sobre el centro. Descontinúa la estimulación tan pronto como el centro muestre cualquier signo de activación.

- Finalmente, usa una acción de envolver alrededor de cada una de las articulaciones de la cadera, una a la vez, abarcando los cuatro centros de cada una de las articulaciones. Esta acción consciente en particular, debe ser realizada en un leve ángulo para cubrir la totalidad de los cuatro centros, debido a la forma que tiene la articulación que une la pierna con la cadera, puede, incluso, que se sienta un poco tosco a la primera. Has lo mejor que puedas en este ejercicio.
- Trata de separar tu punto de conciencia y envuelve ambas articulaciones a la vez, en cualquier dirección que sientas que es más fácil. De vez en cuando, separa tu punto de conciencia cuando estés realizando las acciones conscientes, mueve cada una en direcciones opuestas, sentirás mejor el trabajo.
- Trata de usar una acción consciente en figura de ocho y estimula todos los ocho centros en una sola acción consciente.

PRECAUCIÓN – CENTROS DEL PLIEGUE DE LA INGLE:

Los centros del pliegue de la ingle, son los centros secundarios de energía más extensos, más poderosos y *sensitivos* en todo el cuerpo. NO recomiendo experimentar o juguetear con estos centros solo para ver lo que puede ocurrir. Pueden causar sensaciones pulsantes extremadamente fuertes y de palpitación, las cuales, pueden, fácilmente, extenderse hacia los genitales si no se toman los cuidados necesarios. NO exageres la estimulación de los centros internos. Una vez que sientas alguna pequeña sensación pulsante, de latido, hormigueo o zumbido, déjalo de lado y prosigue con el siguiente ejercicio.

Es bastante normal sentir algunas sensaciones de fuertes palpitaciones en los centros del pliegue de la ingle, e incluso algunas leves sensaciones sexuales, especialmente cuando recién comienzas a trabajar en ellos. Esto, normalmente no causa ninguna clase de problemas así es que, por favor, no te vayas a alarmar, a no ser que estas sensaciones se vuelvan muy intensas o demasiado distractivas.

Si sensaciones sexuales son sentidas desde el comienzo, muévete inmediatamente hacia el siguiente ejercicio, ya que este es un seguro signo de que los centro del pliegue de la ingle se han vuelto activos.

Sé consciente que la sobre-estimulación y las fuertes sensaciones de movimiento de energía en los centros de los pliegues de la ingle tenderían a fijar la conciencia corporal en el área de los genitales y también, en el centro primario genital de energía. Si se permite a esto continuar, puede causar fuertes, inusuales y urgentes explosiones sexuales, haciendo que los ejercicios de desarrollo que vienen se vuelvan muy dificultosos.

En caso que las sensaciones de movimiento de energía se extiendan hacia tu ingle y genitales, y parezcan fijarse en ese lugar, deja de hacer lo que estés haciendo y fuerza tu punto de conciencia de manera intensa lejos de esa área. Focaliza tu punto de conciencia en tus manos. Aplaude con ellas varias veces y bien fuerte, y utiliza el cosquilleo que se produce en tus palmas al aplaudir para ayudarte a fijar la conciencia corporal en ellas. Mantén tu conciencia corporal fuertemente en tus manos hasta que el punto de conciencia corporal deje de tratar de deslizarse hacia el centro genital.

En caso que el problema expuesto arriba continúe, levántate y sale por una corta caminata, y saca tu mente y conciencia fuera del problema. El caminar, saltar, correr, aplaudir y sacudir los brazos y cara, e incluso, cualquier otro vigoroso ejercicio ayudará. Si nada de esto solucionara el problema, toma una o dos duchas frías, y/o mete tus manos y pies en agua helada, lo cual, generalmente solucionará el problema bastante rápido. Retorna a los ejercicios de los centros de la ingle en una posterior sesión de desarrollo, pero, se un poco más cuidadoso(a) la próxima vez. De todas maneras, si la sobre-estimulación y el punto de conciencia se vuelve a fijar en la zona genital y re-ocurre en las siguientes sesiones, descontinúa el trabajo en los centros del pliegue de la ingle de forma total y sáltate por completo la estimulación en esta área en las futuras sesiones de desarrollo.

PIES Y PIERNAS –GUÍA RÁPIDA DE REFERENCIA:

1.- Dedos Gordos	- Acción de movimiento en las grandes articulaciones, luego de cepillado y de envolver cada uno de los dedos gordos en su totalidad.
2.- Dedos Chicos	- Acción de cepillado y de esponjar *solo* en cada uno de estos dedos.
3.- Todos los Dedos	- Acción amplia de cepillado a través de todos los dedos de cada pie.
4.- Plantas	- Acción de movimiento rotatoria a través de toda la superficie de cada planta. - Amplia acción de cepillado en cada planta.
5.- Talones	- Acción de movimiento profunda y amplia en cada talón.
6.- Todo el Pie	- Acción de esponjar a través de todo el pie.
7.- Tobillos	- Acción de movimiento en la parte interna y externa de cada uno de los huesitos de ambos tobillos. - Acción de envolver alrededor de cada tobillo.
8.- Rodillas	- Acción de movimiento, cepillado y envolver.
9.- Piernas	- Acción de cepillado en cada pierna (4 rutas), desde pie hasta cadera, en ambas direcciones.
10.- Caderas	- Acción de movimiento, de cepillado cada centro (ver precauciones). - Acción de envolver alrededor de toda la articulación que une la pierna con la cadera.

CAPÍTULO 7
DESARROLLO DE MANO Y BRAZO

El cuerpo energético, también intercambia y atrae energías hacia sí, a través, de las manos, desde una variedad de diferentes fuentes. Para no complicar las cosas en este punto, es mejor pensar en estas energías como si se tratase de simples energías sutiles atmosféricas. Las energías atmosféricas poseen diferentes cualidades, partiendo desde las energías más terrestres que son las que fluyen hacia los pies y piernas.

Las manos, así como los pies, contienen pesadas concentraciones de puertos de intercambio de energía, en las palmas y debajo de los dedos.

TRABAJO DE MANOS Y BRAZOS:

Así como en los pies y piernas, hay muchas áreas pequeñas y centros de energía individuales en manos y brazos que necesitan ser trabajados para poder limpiar los bloqueos, redefinir las rutas y, en general, llevarlos a un funcionamiento libre. Estos primeros trabajos, incrementan en forma progresiva el potencial energético, lo cual, incrementa la cantidad de energía que es posible llevar a través de ellos. Reitero, por favor, recuerda que la mayor parte de estos primeros trabajos (ejercicios) son llevados a cabo mientras aprendes el sistema NEW. Este trabajo es bastante progresivo y extensas áreas rápidamente se activarán. La estimulación se convertirá entonces en algo simple, utilizando amplias acciones de cepillado y esponjar para estimular completamente las manos y brazos en pares. Y con el tiempo, será algo rápido y con acciones de pases de energía abarcando miembros completos.

TRABAJO DE DEDOS:

Trabaja en cada dedo, comenzando con los dedos gordos, de la misma manera y en el mismo orden como cuando trabajaste con los pies, en ambas manos, una a la vez. A diferencia de los dedos de los pies, todas las articulaciones pueden ser efectivamente trabajadas con la acción de movimiento (si se desea o si fuese necesario), ya que las articulaciones de los dedos de las manos son más fáciles de marcar y trabajar que los dedos pequeños de los pies. El usar la acción de movimiento en cada articulación de los dedos será considerado como opcional, aunque, sería necesario, si se encontrasen bloqueos energéticos. Por ejemplo, si los dedos y manos no responden a las acciones conscientes de cepillado y de esponjar. Es fácil decir si cualquier área no responde, ya que no se sentirán sensaciones de movimiento de energía en el área en que se está trabajando.

Podrías encontrar más sencillo realizar estos primeros ejercicios en dedos y manos mirando el área en la que vas a trabajar. Una vez que hayas llevado a cabo estos ejercicios un par de veces, por favor, descontinúa el uso de tus ojos para estos propósitos. Los más importante aquí, en el comienzo, es hacer que tus dedos y manos respondan.

- Trabaja a través de cada articulación y nudillo de cada mano con una acción de movimiento, comenzando con la articulación del dedo gordo que lo une con la mano, una a la vez. Usa la acción de movimiento solo en la parte superior de las articulaciones y no en las partes laterales o inferior. En caso que tengas problemas con hacer que tus manos respondan, bien podrías trabajar también las partes laterales y la parte inferior. Usa la acción de movimiento en todas las articulaciones del dedo gordo de cada mano, pero, es opcional usarla en todas las articulaciones de los demás dedos.
- Usa un acción de cepillado (pincelado) para estimular cada dedo en todo su largo, uno a la vez, en la parte superior de ambas manos, desde los nudillos hasta la punta de los dedos por treinta segundos cada uno, o hasta que respondan, e incluso, por el tiempo que consideres conveniente. Trata de sentir esta acción por dentro de la *totalidad* de cada dedo. Luego voltea tu mano y repite esta acción por la parte inferior de la misma manera.

- Usa la acción de envolver alrededor de todo el largo de cada dedo, uno a la vez. La posición en que tengas la mano puede variar para que te sea más fácil realizar esto, la palma hacia arriba o hacia abajo. Usa la acción de envolver como si se tratase de una venda, envolviendo lentamente en forma de espiral cada dedo. Prosigue por unos treinta segundos por cada dedo, o hasta que ellos respondan, y por el tiempo que estimes adecuado.
- Usa una amplia acción de cepillado, como si estuvieras usando una gran brocha, estimulando la parte posterior de cada mano, cubriendo desde todos los dedos desde la punta hasta pasados unos centímetros en la muñeca, una mano a la vez por treinta segundos o más, aunque respondan desde el principio. Siente esta acción como si estuvieses llevando tu punto de conciencia hacia la totalidad de cada mano.
- Usa una amplia acción de cepillado a través de todos los dedos, de lado a lado, cubriéndolos todos.
- Trata de separar tu punto de conciencia y repite las acciones anteriores en ambas manos al mismo tiempo.

TRABAJO DE PALMAS:

Así como con las plantas de los pies, las palmas de las manos y las partes de abajo en los dedos contienen grandes concentraciones de puertos de intercambio de energía. Estas irrigan y alimentan las complejas estructuras energéticas en las manos y muñecas.

- Repite el mismo proceso que llevaste a cabo en las plantas de los pies ahora en las palmas de cada mano, una a la vez. Primero ocupa una apretada acción de movimiento, movilizándola hasta que hayas cubierto la totalidad de la palma de cada mano, incluyendo las parte de abajo de los dedos.
- Luego, usa una amplia acción de cepillado, hacia atrás y hacia delante, desde unos cuantos centímetros sobre la muñeca (por el lado de la palma), hasta la punta de los dedos, cubriendo toda la superficie de las palmas y partes de debajo de dedos.

- Trata de separar tu punto de conciencia y ocupa una acción de cepillado en ambas palmas al mismo tiempo, desde por sobre la muñeca, hasta la punta de los dedos.
- El trabajo en las palmas de las manos, así como en las plantas de los pies, puede causar intensas sensaciones de movimiento de energía tanto en palmas como en dedos. Estas sensaciones, generalmente se verán reducidas con mayor prontitud que aquellas sensaciones en los pies.

TRABAJO DE MANOS:

Ocupa, por lo menos, 20 segundos en cada uno de estos ejercicios.

- Usando una amplia acción de esponjar, mueve tu punto de conciencia a través de toda la mano izquierda, desde la punta de los dedos hasta un par de centímetros por arriba de la muñeca, hacia atrás y hacia delante, sintiendo toda la mano.
- Repite en la mano derecha.
- Trata de separar tu punto de conciencia y ocupa acción de esponjar a través de ambas manos al mismo tiempo.

TRABAJO DE MUÑECAS:

Ocupa, por lo menos, 20 segundos en cada uno de estos ejercicios.

- Usa una amplia acción de movimiento y luego una acción de cepillado en la parte superior de la muñeca izquierda.
- Repite lo anterior, ahora en la parte inferior de la muñeca izquierda.
- Usa una acción de envolver alrededor de la totalidad de la muñeca izquierda.
- Repite todas las acciones anteriores en la muñeca derecha.
- Trata de separar el punto de conciencia y envuelve ambas muñecas al mismo tiempo.

TRABAJO DE CODO:

Ocupa, por lo menos, 20 segundos en cada uno de estos ejercicios.

- Ocupa una amplia acción de movimiento y luego una acción de cepillado en la parte externa del codo izquierdo.
- Repite lo anterior, ahora en la parte interna del codo izquierdo.
- Usa una acción de envolver alrededor de la totalidad de la articulación del codo izquierdo.
- Repite todo lo anterior, ahora en el codo derecho.
- Trata de separar en punto de conciencia y usa una acción de envolver en ambos codos al mismo tiempo.

TRABAJO DE HOMBROS:

Cada hombro contiene centros secundarios bastante grandes, similares a los del área de la ingle, pero, al trabajar en estos no son necesarias las precauciones. Ocupa, por lo menos, 20 segundos en cada ejercicio de hombro.

Puede que encuentres más conveniente extender los brazos horizontalmente cuando trabajes en la zona de la axila y en la acción de envolver las articulaciones de los hombros.

- Usa una acción de movimiento suficientemente amplia y luego una acción de cepillado en cada una de las siguientes articulaciones:

  1.- Articulación externa del hombro (punta del hombro).
  2.- Axila.
  3.- Parte posterior de la articulación del hombro.
  4.- Parte frontal de la articulación del hombro.

- Usa una acción de envolver alrededor de toda la articulación del hombro, con brazos extendidos horizontalmente.
- Repite todos los ejercicios anteriores en el hombro derecho.
- Trata de separar tu punto de conciencia y envuelve ambos hombros al mismo tiempo, brazos extendidos.

TRABAJO DE BRAZOS:

Debido a que las rutas energéticas individuales de cada brazo son complicadas de identificar, resultará más práctico tratarlas como si fuesen solo dos, y trabajar en las rutas internas y externas solamente. Tampoco se requiere precisión, ya que cada ruta cubre aproximadamente la mitad de la densidad de cada brazo (rutas interna y externa a lo largo), así es que, todo el brazo será cubierto. Mueve tu punto de conciencia hacia atrás y hacia delante, desde la punta de los dedos hasta el hombro una docena de veces en cada dirección para los siguientes ejercicios. Toma aproximadamente unos 3 segundos para cada pasada hacia arriba y lo mismo hacia abajo.

- A través de la parte externa del brazo izquierdo, usa una acción de cepillar desde la punta de los dedos, pasando por la muñeca, codo y parte externa del codo.
- Repite lo anterior en la parte interna del brazo izquierdo, desde la punta de los dedos, pasando por la muñeca interna, codo interno y la axila.
- Repite en todo el brazo izquierdo, usando una acción de esponjar, sintiendo todo el brazo por dentro y por afuera.
- Repite todos los ejercicios anteriores en el brazo derecho.
- Trata de separar tu punto de conciencia y repite la acción de esponjar en la totalidad de ambos brazos al mismo tiempo.

MANOS Y BRAZOS – GUÍA DE REFERNCIA RÁPIDA:

1.- **Dedos** Acción de movimiento en cada articulación de los dedos gordos, luego acción de cepillado y envolver en cada dedo y articulación.
Usa una amplia acción de cepillado a través de todos los dedos, de lado a lado.

2.- **Manos** Amplia acción de cepillado en parte posterior de cada mano, desde punta de los dedos hasta la muñeca.

3.- **Palmas** Acción de movimiento rotatorio, luego amplia acción de cepillado en cada una.

4.- **Manos** Acción de esponjar en toda la mano, a través de ambas manos.

5.- **Muñecas** Acción de movimiento en parte interna y externa, luego, acción de cepillado y envolver.

6.- **Codos** Acción de movimiento en parte interna y externa, luego, acción de cepillado y envolver.

7.- **Hombros** Acción de movimiento en parte interna, externa, frontal y posterior, luego usa acción de cepillado y envolver.

8.- Brazos Amplia acción de cepillado a través de las rutas externa e interna.
Acción de esponjar a través de la totalidad de cada brazo.

Te recuerdo otra vez, por favor, que después de haber trabajado tan laboriosamente, y a veces dolorosamente a través de tu cuerpo energético, la mayoría de los ejercicios expuestos anteriormente son usados solamente durante la etapa de entrenamiento. El sistema NEW es muy progresivo y extensas áreas de tu cuerpo energético, comenzarán prontamente a responder a acciones individuales más generales de pases energéticos. Esto se hará evidente cuando comiences a trabajar en las prácticas de elevación de energía más avanzadas y en los circuitos de cuerpo completo que comienzan ahora.

CAPÍTULO 8
TÉCNICAS DE GOLPE DE ENERGÍA

Golpe de energía es una simple, pero efectiva técnica de acción conciente. Hace uso del factor de resistencia consciente que toma lugar cuando el punto de conciencia es movido rápidamente a través de la sustancia del cuerpo energético. Esto ayuda a limpiar, redefinir y fortificar todas las rutas de energía, incluyendo las extensas rutas internas de las médulas de los huesos; al forzar a la energía a que se mueva rápidamente a través de estas rutas.

Factor de Resistencia Consciente:

Cuando el punto de conciencia es movido rápidamente a través del cuerpo energético, se encuentra una resistencia energética natural. Esta resistencia es sentida como si algo relentara o jalara de la acción consciente que estás llevando a cabo, como si estuvieses pasando tu punto de conciencia por una sustancia casi liquida. La Resistencia Consciente te permite *sentir* la sustancia de tu propio cuerpo energético. Las acciones de golpe de energía, crean un efecto de onda energético a través del cuerpo de energía/etérico. Esta onda causa un suave rompimiento en su sustancia, lo cual, fuerza el movimiento de la energía. Esto ayuda a limpiar y a desarrollar las estructuras y rutas internas.

Se puede decir que tiene el efecto general de *soltar* el cuerpo energético.

Como un ejemplo, (usando una rápida acción de esponjar), mueve tu punto de conciencia rápidamente (técnica de golpe de energía) hacia arriba y hacia abajo a través de toda tu pierna (escoge una), desde el pie hasta la cadera, *sintiendo* el movimiento en ambas direcciones mientras realizas la acción de esponjar. Golpea la energía con tu punto de conciencia hacia atrás y hacia delante desde el pie hasta la cadera y regresando nuevamente al pie, rápidamente y repetitivamente. Tu conciencia corporal es capaz percibir movimientos rápidos y de cambiar desde una parte del cuerpo hacia otra de manera instantánea, pero, no así, cuando la mueves *a través* del cuerpo energético de esta manera.

Lentamente, incrementa la velocidad de esta técnica de golpe en tu pierna y pronto, comenzarás a sentir la resistencia. Encontrarás que hay un límite natural de velocidad de aproximadamente $\frac{1}{2}$ segundo en cada dirección. Si te mueves más rápido que este límite, tu punto de conciencia perderá contacto con la sustancia de tu cuerpo energético, y comenzará a fluctuar desde tu pie a cadera y hacia atrás nuevamente perdiendo contacto con el resto de la pierna entre medio. Una vez que esto ocurre, ya no estás más llevando tu punto de conciencia a través de tu cuerpo energético, y en consecuencia, dejas de estimularlo.

PROBANDO LA TÉCNICA DE GOLPE:

Para cualquier parte del cuerpo en la cual desees probar la técnica de golpe de energía consciente, primero experimenta con la velocidad, incrementando la frecuencia de los golpes hasta que la resistencia sea encontrada. Una vez que la resistencia sea sentida, disminuye un poco la velocidad hasta que te encuentres golpeando de manera rápida y cómoda mientras retienes el *sentido* del contacto de la conciencia corporal. Esta es la velocidad correcta para la acción de golpe de energía en esa área determinada.

No trates de contar o tomar el tiempo con un reloj en esto, solo trata de sentir cual es la mejor velocidad para ti.

ACCIONES DE GOLPE:

Golpe de pierna:

Tal como arriba, lleva tu punto de conciencia a una de tus piernas, desde el pie hasta la cadera. Primero has la prueba para encontrar la velocidad y frecuencias correctas, luego realiza la técnica de golpear la energía en forma repetitiva desde el pie a la cadera y de vuelta al pie otra vez. Rápidamente desarrollarás un ritmo natural con este tipo de acción y sentirás el efecto de barrido de la energía en tu cuerpo energético. Comúnmente habrán sensaciones de movimiento de energía en el área del golpe, aunque son usualmente leves.

Continúa con los golpes por lo menos durante un minuto, o por el tiempo que desees. Realmente es una sensación bastante agradable cuando ya te acostumbras a ella, y la acción de golpe, con un poco de práctica, se hará algo casi automático. Trata de separar tu punto de conciencia y golpea a través de ambas piernas simultáneamente.

Golpe de Brazo:

Primero prueba la resistencia y ajusta la velocidad. Tal como arriba, golpea con tu punto de conciencia a través de uno o ambos brazos, desde las manos hasta los hombros y devuelta otra vez en forma repetitiva. Trata de separar tu punto de conciencia y golpea ambos brazos al mismo tiempo. Una alternativa a esto es, sostener tus brazos extendidos y separados al mismo nivel, y luego golpear desde una mano a la otra con el punto de conciencia pasando a través de los hombros y el pecho entre ellos.

Golpe de Espina:

Esta es una maravillosa técnica, especialmente si sufres de dolores a la columna o tensión en la espalda. Una vez que perfecciones la técnica de golpe de espina podrás hacer que entre en acción mientras usas tu mente para otras cosas, meditación, etc. Solamente una pequeña parte de tu conciencia es requerida para mantener la acción de golpe en movimiento continuo por debajo, en un segundo plano.

Esta técnica es beneficiosa para todo tipo de desarrollo energético, mientras que proporciona un gentil efecto de estimulación en la base de todos los centros primarios de energía. Todos los centros primarios (también llamados chakras mayores), excepto por el del entrecejo y la coronilla, están todos ligados en su base a la columna. La técnica de golpe de espina estimula gentilmente todas estas bases sin estimular activamente las estructuras más sensitivas que se abren en la superficie frontal del torso humano. Recomiendo que, aquellos que son serios en el desarrollo de la energía, inviertan por lo menos, algunos minutos diariamente en este ejercicio, prestando particular atención al momento de usar la acción de cepillado en el cóccix cuando se comienza. He encontrado que este ejercicio resulta más sencillo cuando es realizado durante los momentos previos a dormir cada noche. Esto pronto se hace habitual, aunque puede ser realizado en cualquier otro momento según se desee.

- Localiza con tu punto de conciencia el cóccix (el huesito de la cola) en la base de la columna, rasca o roza esa zona si fuese necesario. Pre-estimula el cóccix con una acción de cepillado por uno 30 segundos aproximadamente. Descontinúa la pre-estimulación del cóccix si comienzas a sentir síntomas eróticos o sensaciones de movimiento de energía fuertes. Muévete totalmente a la siguiente acción de golpe en caso que éstas (sensaciones) ocurran, y sé más cuidadoso con la acción de cepillado en el cóccix la próxima vez. Si este fuese el caso, reduce la cantidad de tiempo que ocupas haciendo esto, o incluso, evita el cepillado del cóccix si el problema se vuelve algo recurrente.

- Mueve el punto de conciencia a lo largo de toda la espina hasta justo por encima del tope de la cabeza. Golpea con tu punto de conciencia hacia atrás y hacia delante, desde el cóccix hasta la cabeza, *sintiendo* el movimiento hacia arriba y hacia abajo por el medio de tu espalda, en tu espina, todo el trayecto. Trata y mantén esta acción restringida a la espina. Incrementa la velocidad de esta acción hasta encontrar la resistencia, luego desacelera hasta un ritmo más confortable - alrededor de $\frac{1}{2}$ segundo en cada dirección. Respira naturalmente mientras realizas esto.
- Si tuvieses daños espinales, usa una acción consciente como si fuese con las hojas de un cuchillo, deslizándolas de lado a lado, comenzando por la base de la columna y trabajando lentamente hacia arriba. Presta particular atención, e invierte más tiempo usando esta acción en las áreas dañadas.

Golpe de Todo el Cuerpo:

La acción consciente de golpe de todo el cuerpo, lleva el punto de conciencia hacia arriba y hacia abajo a través de todo el cuerpo. Esto puede ser realizado en cualquier posición, pero aprenderás mejor si te recuestas con tus brazos estirados por sobre tu cabeza. Lleva tu punto de conciencia desde los pies hacia arriba, a través de tus piernas, caderas, torso y espina, cabeza, brazos y pasando todo el recorrido hasta por sobre la punta de tus dedos.

Golpea tu punto de conciencia hacia atrás y hacia delante, desde los pies hasta la punta de los dedos, incrementando la velocidad hasta que sientas la resistencia. El ritmo del golpe debería ser rápido, uno o dos segundos cada pasada, pero, lo que sea que sientas más fácil y natural, es mejor. Trata y *siente* todo tu cuerpo con cada golpe que llevas a cabo en la totalidad de tu cuerpo. Este *sentido* de todo tu cuerpo no tiene que ser exacto, solo un *sentido* general de tu punto de conciencia moviéndose a través de tu cuerpo es todo lo que se necesita.

- Una variación de lo de arriba es con tus brazos descansando a los lados, con tu punto de conciencia golpeando desde los pies hasta justo arriba de la cabeza. Esto es mucho más práctico cuando estas sentado o de pie.

CAPÍTULO 9
ELEVACIÓN Y ALMACENAJE DE ENERGÍA

Siente todas las acciones conscientes de elevación de energía que vienen a continuación como si llevaras una gran esponja hacia arriba a través de cada par de tus miembros, como si estuvieses esponjando líquido hacia arriba a través de ellos (tus miembros), *sintiendo* la totalidad de tus miembros a medida que llevas a cabo las acciones. Trata de estar lo más relajado físicamente que puedas, aunque no te preocupes si te tensas un poquito o si te vienen pequeños sacudoncitos de vez en cuando. Un poco de tensión física no interferirá con este tipo de elevación de energía. Con el tiempo, aprenderás a hacer esto estando de pie, caminando e incluso corriendo.

- Un estado de relajación física profunda no será requerida, en ninguno de estos ejercicios de entrenamiento, a no ser que sospeches estar tenso físicamente lo suficiente como para que interfiera en el proceso de elevación de energía. En caso que la tensión sea un problema, deberías practicar primero relajación profunda y / o algún sistema de trance.
- En caso que no te sea fácil separar tu punto de conciencia, y dos miembros de tu cuerpo no puedan ser efectivamente trabajados al mismo tiempo, es permisible trabajar un miembro a la vez. Es más importante ser capaz de elevar un poco de energía que el separar tu punto de conciencia y seguir este tutorial *exactamente* como fue escrito. Solo has lo mejor en todos los ejercicios de este tutorial y adáptalos para que se ajusten a tus necesidades y capacidades.

No te preocupes si una pierna o brazo parece no responder bien. Usualmente un lado del cuerpo es más fuerte, y en consecuencia, será más sencillo hacer circular la energía por ese miembro que por el otro. Continúa tratando con el lado que no responde, así también, sigue tratando de usar piernas y brazos en pares. Si un brazo o pierna es todo lo que puedes sentir, has pasar la energía por él, pero, no dejes de lado el miembro que no responde. Las partes del cuerpo que no responden, requieren más trabajo de desarrollo y deberías concentrarte en ellas con los ejercicios de limpieza de bloqueos de energía dados anteriormente (ver las unidades iniciales de entrenamiento).

Si hay áreas presentes que no responden, deberías hacerte de algo de tiempo adicional para un trabajo extra en estas áreas al comienzo de cada sesión.

Las áreas con un débil flujo de energía son signos de inactividad de energía corporal. Una estimulación regular revitalizará estas áreas y sus rutas serán redefinidas y ensanchadas progresivamente, permitiendo más y más energía que fluya a través de ellas. Con tiempo, y un regular trabajo de desarrollo, todo el cuerpo energético se activará y el flujo de energía será más consistentemente distribuido. Cualquier parte del cuerpo energético que se sienta, de cualquier modo, diferente al resto, debería ser sospechoso de tener algún bloqueo energético. En consecuencia debería ser tratado con los apropiados ejercicios de limpieza de bloqueos de energía.

ELEVACIÓN DE ENERGÍA:

Procedimientos Básicos para Elevación de Energía de Pierna:

Hay dos maneras para elevar la energía hacia dentro de tu cuerpo: Utilizando solamente el punto de conciencia, o con el punto de conciencia aunado a una acción natural de respiración. Primero, aquí van los procedimientos básicos para elevar la energía solo con el punto de la conciencia. Estos, son generalmente usados como parte del circuito de cuerpo completo (que viene más adelante), o para elevar la energía hacia los centros primarios. También son muy útiles por sí mismos, cuando resulta impráctico realizar cualquier otro (procedimiento) más elaborado. Por ejemplo: si te encuentras muy cansado para hacer cualquier otra cosa y solo quieres elevar rápidamente algo de energía para potenciarte mientras duermes, así como tus sueños mientras te encuentras en el proceso de quedarte dormido.

- **Pre-Estimulación de Pies:** Primero cepilla hacia atrás y hacia delante a través de todos los dedos de un pie, utilizando una simple y amplia acción de cepillado por unos 30 segundos. Paso seguido, usa una amplia acción de cepillado en la planta del pie, también por unos 30 segundos. Finalmente, utiliza una profunda acción de esponjar a través de todo el pie, por unos 30 segundos. Repite todo el proceso en el otro pie. Separa tu punto de conciencia y repite la acción de esponjar en ambos pies al mismo tiempo si es posible. Continúa este proceso hasta que sientas algo de actividad en uno o ambos pies. Si no tienes problema con esto y obtienes una buena respuesta, pre-estimula con tu punto de conciencia separado usando solamente la acción de esponjar en la totalidad de los pies al mismo tiempo. Para todos los futuros ejercicios. Las sensaciones de movimiento de energía más comúnmente sentidas en este tipo de pre-estimulación son de pesadez en la totalidad de los pies y como de vellosidades, además de hormigueos y vibraciones generalizadas.

- Separa tu punto de conciencia (opcional) alcanza y agarra la energía de ambos pies con tus manos conscientes y elévala hacia arriba. Con la acción de esponjar lleva la energía a través de la *totalidad* de ambas piernas hasta tus caderas. *Siente* la totalidad de tus piernas mientras haces esto. La acción de sentir el punto de conciencia moviéndose hacia arriba por tus piernas fuerza a la energía a que fluya hacia arriba a través de ellas.
- Lleva la energía hacia arriba por sobre la parte frontal de tus caderas (evitando los genitales) y hazla fluir directamente hacia el centro de almacenaje de energía del Sub-Ombligo (a medio camino entre el ombligo y la línea púbica y unos 4 cm. hacia dentro del cuerpo). No es necesario ubicar el área del sub-ombligo con total exactitud.
- Siente la energía fluyendo profundamente hacia tu ombligo por un momento, sintiendo el centro del sub-ombligo aspirando como si se tratase de una aspiradora. Luego cambia tu punto de conciencia hacia tus pies nuevamente, listo para una nueva pasada de elevación de energía.
- Desarrolla una rítmica acción al momento de hacer pasar y esponjar la energía hacia arriba a través de tus pies, por sobre y a través de la parte frontal de tus caderas y profundamente hacia dentro de tu centro de almacenaje del sub-ombligo.
- Toma unos dos o tres segundos por cada pasada hacia arriba – pero, cualquier cosa que sientas más natural será mejor.
- Al final de cada pasada hacia arriba, cambia tu punto de conciencia a tus pies, listo para comenzar nuevamente.
- Alterna las piernas, en caso que estés llevando la energía por solo una pierna a la vez.

Cuando obtengas un buen flujo de energía en movimiento, puede que sientas una leve sensación pulsante espumeante en tu área baja del ombligo. Esto se siente un poco como un calor tibio localizado en tu estómago cerca del lugar donde está el centro de almacenaje del sub-ombligo. El sitio exacto de estas sensaciones varía de persona a persona, pero, usualmente se encuentra a unos cuantos centímetros alrededor del centro de almacenaje del sub-ombligo. Esta sensación indica que la energía de la pierna está estimulando exitosamente el centro del sub-ombligo y está siendo almacenada.

Procedimiento Básico para Elevar la Energía de Brazos:

La energía también puede ser elevada a través de los brazos. Normalmente esto es usado como parte del circuito de cuerpo completo, o para estimular los centros primarios de energía. Como sea, la energía puede ser elevada también por sí misma de esta forma cuando existe la necesidad de ello.

- **Posición:** Si estás sentado(a) en una silla: Puedes dejar colgar tus brazos a los lados, o mantenerlos relajados con las palmas hacia arriba sobre tus rodillas.
  Si estas tendido(a): Eleva tus manos sobre la cama, con los codos descansando confortablemente a ambos lados de ti en la cama, a la vez que estimulas tus manos. Hazlas descansar nuevamente sobre la cama una vez que se hayan activado, si así lo deseas. El confort natural es lo más importante en estos ejercicios, más que seguir cada instrucción al pie de la letra.
- **Pre-estimulando las manos:** Estimula todos los dedos con una amplia acción de cepillado a través de ellos; y luego ambas palmas con una extensa acción de cepillado a lo largo de toda su extensión; luego la totalidad de ambas manos con una extensa acción de esponjar (como anteriormente) sintiendo la totalidad de las manos, muñecas y dedos. Puedes trabajar en una mano a la vez, o ambas al mismo tiempo con el punto de conciencia separado. Descontinúa la pre-estimulación cuando sientas las sensaciones de movimiento de energía.
- Separa tu punto de conciencia (opcional) y lleva energía a través de ambas manos con una amplia acción de esponjar. Continua con esta acción a través de la totalidad de ambos brazos hasta tus hombros; y desde allí toma la energía hacia la parte posterior de tu cuello. La parte posterior del cuello es donde se reunirá con la corriente de energía que estará siendo elevada a través de tu espina, como parte del circuito de elevación de energía de cuerpo completo (que viene a continuación).
- Si esta técnica es usada por sí sola, toma la energía a través de los hombros hacia abajo a través del pecho y hacia el estómago, y luego llévala directamente al centro del sub-ombligo con una acción de esponjar.

- Siente la energía fluyendo hacia tu sub-ombligo por un momento, luego cambia tu punto de conciencia de nuevo a tus manos listo para la siguiente pasada de elevación de energía a través de tus brazos.
- Invierte unos dos o tres segundos en las pasadas hacia arriba de la energía, cambiando el punto de conciencia de vuelta hacia las manos al final de cada pasada y listo para comenzar de nuevo.

ELEVANDO ENERGÍA CON LA RESPIRACIÓN:

Ahora llegamos a la parte donde comienzas a poner en práctica todo lo que has aprendido, y empiezas a almacenar energía en tu centro de almacenaje del sub-ombligo utilizando el circuito de cuerpo completo. El circuito de cuero completo estimula la totalidad del cuerpo energético, usando las dos técnicas básicas de elevación de energía expuestas arriba. Esto incrementa uniformemente el flujo de energía y los niveles de vitalidad, mientras que causa un desarrollo bioenergético expansivo, de una manera segura y progresiva.

La respiración crea una moción natural en el cuerpo energético: o sea, un flujo hacia y desde él. Esto genera una moción hacia arriba y hacia abajo, hacia dentro y hacia fuera. Esto resulta muy útil cuando se combina con las técnicas de elevación de energía basadas en la conciencia corporal. La respiración, también entrega a las acciones de elevación de energía, un ritmo natural, creando pulsos regulares de energía a través del cuerpo energético. Las acciones conscientes rápidamente adquieren su propio momentum, lo que las hace más fáciles de realizar, especialmente cuando son usadas con el natural ritmo respiratorio.

Brazos y Piernas:

Si estás recién comenzando con estos ejercicios, el primer paso es soltarse y estimular tus pies, piernas, manos y brazos. Repite las dos secciones anteriores sobre técnicas básicas para elevar la energía de brazos y piernas (consultando secciones anteriores según sea necesario), hasta que sientas alguna sensación de movimiento de energía. Si nada sientes, de todas maneras, continúa con los siguientes ejercicios. La energía, de todas maneras, será llevada hacia tu cuerpo energético y almacenada, incluso si no sientes nada. Este proceso, también ayuda a estimular áreas inactivas hacia una mayor actividad.

CIRCUITOS DE ALMACENAJE DE CUERPO COMPLETO:

Circuito de Almacenaje de Dos Partes:

El circuito de almacenaje de dos partes es un procedimiento simple diseñado para llevar la energía de pierna y brazo directamente hacia el centro de almacenaje del sub-ombligo. Esto prontamente desarrolla un ritmo natural, haciendo más fácil el continuar por períodos de tiempo más extensos. Siéntete libre para variar las posiciones de tus brazos y piernas hacia alguna que sientas más natural. Este circuito puede ser realizado mientras te encuentras sentado(a), recostado(a), de pie, o incluso mientras caminas y corres, pero, se aprende mejor estando recostado con los brazos extendidos o estirados sobre tu cabeza. Me gusta usar este circuito cuando elevo energía al aire libre, mientras contemplo la salida o la puesta del sol. En estas ocasiones encuentro que hay cantidades de energía mayores a lo normal, también, en ciertos bellos paisajes naturales; de todas maneras esta observación podría ser totalmente subjetiva. Cuando me encuentro solo, usualmente me pongo de pie, con los brazos y pies extendidos (separados), con los ojos cerrados y siento el viento en mis manos y la tierra bajo mis pies, mientras que elevo la energía.

La única precaución aquí, es que, grandes cantidades de energía podrían hacerte sentir un poco mareado al estar en esta posición, especialmente si tienes los ojos cerrados. He estado a punto de caer varias veces mientras realizaba esto, por favor, sé cuidadoso(a).

- Usa las técnicas básicas para elevar energía en brazo y pierna, dadas anteriormente, para el circuito siguiente.

1.- Primero Inspira, centra tu punto de conciencia de los pies.
2.- Durante la Inspiración, eleva la energía a través de tus piernas hacia el sub-ombligo.
3.- Continúa haciendo fluir la energía hacia el sub-ombligo hasta que la Inspiración esté completa.
4.- Una vez completada la Inspiración, cambia tu punto de conciencia a tus manos.
5.- Mientras comienzas con la Expiración, comienza a llevar la energía a través de tus brazos, por tu pecho hacia abajo, hasta el sub-ombligo.
6.- Continúa haciendo fluir la energía hacia el sub-ombligo, hasta que la Expiración esté completa.
7-. Una vez completada la Expiración, cambia tu punto de conciencia a tus pies nuevamente.
8.- Repite los pasos de arriba 1-7 de forma continua obteniendo un ritmo relajado y natural.
9.- Inspiración y Expiración pueden ser invertidas para la secuencia anterior, si así lo prefieres.
10.- Si no puedes separar tu punto de conciencia, alterna piernas y manos, usando una miembro a la vez.

CIRCUITO DE ALMACENAJE DE CUERPO COMPLETO:

El circuito de cuerpo completo, es el resultado final de todo lo que has aprendido hasta aquí. Combina la elevación de energía consciente, combinada con la respiración, así como con la técnica de arriba, pero, cubre el cuerpo completo con un flujo continuo de energía, en vez de mantener dos flujos separados. Este (circuito), estimula la mayoría de los conductos de energía, rutas y centros de energía en todo el cuero energético. También estimula, gentilmente y de forma segura, todos los centros primarios, así como, sus raíces en la espina y el cerebro. El circuito de cuerpo completo es la herramienta de desarrollo final. NO importa que parte del cuerpo energético esté siendo desarrollada o para que propósito, requerirá de un desarrollo en el circuito energético de cuerpo completo para facultarlo, sostenerlo y potenciarlo; y esto es justamente lo que provee el circuito de cuerpo completo.

El circuito de cuerpo completo, debería realizarse, si es posible, como mínimo por 15 minutos al día, para obtener beneficios significativos y perdurables. Treinta minutos y más, serían aún, más benéficos. Este ejercicio puede ser fraccionado en varias sesiones cortas, en caso que te resulte más conveniente. Incluso una sesión de 10 segundos resulta valiosa: En consecuencia, se le puede dar un mejor uso al tiempo usado en viajes o en las esperas, ya que el circuito de cuerpo completo puede ser realizado en cualquier lugar, a cualquier hora y en cualquier posición. NO existe límite de tiempo para este circuito, y mientras más seguido, mejor, tomando en cuenta todas las medidas precautorias dadas es este tutorial. Con un poco de práctica, el circuito de cuerpo completo se hará virtualmente automático. Entonces será posible combinarlo con meditación y otros tipos de trabajos en estado de trance. Trata de hacer de esto parte de tu vida diaria y eleva energía tan seguido como te sea posible. Si elevas tan solo un poquito de energía, aunque sea solo una o dos inspiraciones cada vez que se te venga a la mente el pensamiento de energía, se te irá haciendo de a poco algo habitual.

Si llevas a cabo el circuito de cuerpo completo unos minutos antes de irte a dormir, la energía extra elevada incrementará la vividez y el poder de tus sueños y de tus sueños lúcidos. También puede causar frecuentes y espontáneas experiencia fuera del cuerpo y hacerlas fáciles de recordar. La energía extra proveída por esta técnica fortifica los cuerpo sutiles y etérico de similar manera.

Las acciones concientes usadas en el circuito de cuerpo completo pueden ser bastante amplias, y no tienen que restringirse solo a la espina. Permite que la acción se expanda mientras que la energía es elevada a través de tu espalda. Mantén tu punto de conciencia cerca, sintiendo el movimiento mientras lo llevas hacia abajo por la parte frontal de tu cuerpo. Esta parte de la acción puede, otra vez, ser bastante amplia y debería permitírsele expandirse a la vez que desciende, luego estrechándose nuevamente mientras comienza a fluir hacia el sub-ombligo.

Usa una respiración natural, lenta y razonablemente profunda, y sostén tu punto de conciencia firmemente en tu cuerpo todo el tiempo. Pre-estimula los pies y las manos y usa la técnica de golpe de energía a través de todo el cuerpo unas cuantas veces antes de comenzar, según sea necesario. El circuito de cuerpo completo puede ser realizado en cualquier posición, pero, se aprende mejor si te tiendes sobre tu espalda con las manos descansando confortablemente a los lados. Todos los ejercicios preliminares de estimulación pueden ser omitidos si se realizan varias sesiones cortas a lo largo del día.

1.- Antes de Inspirar, centra tu punto de conciencia firmemente en tus pies.
2.- Durante la Inspiración, eleva la energía hacia arriba por tus piernas, a través de las caderas y la espina hasta la parte posterior del cuello, de ahí hasta la coronilla de la cabeza.
3.- Mantén tu punto de conciencia firmemente en toda la coronilla de la cabeza y *siente* la energía fluyendo hacia y acumulándose en la coronilla de la cabeza hasta que la Inspiración esté completa. Ten en cuenta que el centro de la coronilla es algo extenso y cubre toda la parte superior de la cabeza sobre la línea del pelo.
4.- Mientras comienzas con la Expiración, pasa tu punto de conciencia hacia abajo sobre la cara, entrando por la boca, hacia abajo por dentro de la garganta, saliendo por el pecho, luego pasando por sobre el estómago, haciendo fluir la energía profundamente dentro del sub-ombligo durante lo que queda de la expiración.
5.- Al final de la Expiración, cambia tu punto de conciencia de vuelta a los pies, listo(a) para comenzar con la siguiente Inspiración.
6.- Repite el proceso anterior continuamente, obteniendo un ritmo natural.

- Inspiración y Expiración pueden ser invertidas si se prefiere.
- Si no puedes separar tu punto de conciencia fácilmente, de nuevo, alterna brazos y piernas, elevando energía en un lado del cuerpo a la vez. Primero por la pierna izquierda y brazo izquierdo hasta el tope de la cabeza en la Inspiración, luego hacia abajo por la parte frontal del cuerpo en la Expiración. Después, eleva por la pierna derecha y brazo derecho en la Inspiración, luego baja por la parte frontal del cuerpo en la Expiración. Alterna lados con cada nueva respiración.

INCLUYENDO LOS BRAZOS EN EL CIRCUITO DE CUERPO COMPLETO:

Una vez que te sientas cómodo(a) con el circuito de cuerpo completo, trata, e incluye tus brazos al flujo de energía. Esto incrementa el flujo de energía general, así como, la absorción de diferentes tipos de energía a través de las manos. Claro que, el incluir los brazos, de esta forma (en el circuito), debería ser considerado opcional. Puede ser omitido si tuvieses dificultades con esto, o si la adición de este componente hace el circuito muy complicado. Es mucho más importante obtener un circuito de cuerpo completo que puedas usar y realizar correctamente, que seguir literalmente casa paso de estas técnicas.

- En el transcurso del circuito de cuerpo completo, expuesto arriba, mientras el punto de conciencia pasa, en su camino hacia arriba, por donde las manos están descansando; absorbe energía a través de tus manos hacia arriba por tus brazos. Eleva la energía de los brazos en línea con el resto del flujo de energía desde este punto hacia delante, en un solo fluido hacia arriba en conjunto con la elevación de cuerpo completo. Siente la energía de tus brazos uniéndose al flujo de energía espinal en la parte posterior de tu cuello; o solo siéntela como una elevación general con el flujo de energía y uniéndose a ella. Esto no tiene que ser exacto. Suavemente continua la acción conciente hacia arriba, hacia el centro que se encuentra en la coronilla. Continua, de ahora en adelante, con flujo del circuito de cuerpo completo, tal como se indica arriba. El único cambio es la adición de la energía de brazo al flujo en cada pasada hacia arriba en la Inspiración, y todo lo demás permanece exactamente igual.

La mociones conscientes continuas alrededor de cuerpo usadas con el circuito de cuerpo completo no deben seguir una ruta exacta. No importa si fluctúan un poco, o si se abren o estrechan mientras se mueven alrededor del cuerpo. Mientras estés sintiendo la acción de elevación de energía moviéndose marcadamente en línea con el procedimiento dado arriba, tendrá un buen efecto general en tu cuerpo energético.

En caso que el circuito de cuerpo completo dado anteriormente te incomode por alguna razón, o si lo encuentras demasiado difícil, por favor, siéntete libre para cambiarte al circuito de dos partes expuesto anteriormente. Ese circuito es mucho más simple y fácil de realizar, y tendrá los mismos resultados generales, causando un desarrollo completo del cuerpo energético. Es más importante obtener un circuito de energía que funcione, que seguir mis indicaciones aquí al pie e la letra.

ELEVACIÓN DIRECTA DE ENERGÍA DEL SUB-OMBLIGO:

Cuando tu cuerpo se vuelva más energéticamente sensitivo, digamos, después de haber practicado elevación de energía por algunas semanas, irás encontrando que te vas haciendo más sensible a varios otros tipos de energías sutiles. También te harás más conciente de tu centro de almacenaje del sub-ombligo. Una vez que esto comience a suceder, serás capaz de llevar la energía directamente hacia dentro de ese centro, a través de ambos brazos y ambas piernas, todos al mismo tiempo.

Cuando recién comienzas con esto, es mejor empezar solo con las piernas, llevando la energía hacia arriba a través de ellas, en par. Los brazos también pueden ser usados independientemente, en par, llevando la energía hacia arriba a través de ellos y luego hacia abajo hacia el sub-ombligo. Una vez que cada uno de estos métodos a sido practicado, en forma independiente y por algún tiempo, se podrá llevar a cabo un intento para combinarlos y llevar la energía a través de ambos brazos y ambas piernas simultáneamente.

Esta técnica es muy versátil y puede ser llevada a cabo en cualquier lugar y en cualquier momento, y así, tomar ventaja de áreas de alta energía y situaciones. Sin embargo, esto no debería ser utilizado para reemplazar el circuito de cuerpo completo.

La elevación de energía directa, así como es efectiva como método de elevación de energía, no cubre el cuerpo completo. Simplemente es una conveniente alternativa para elevar energía.

Piernas: Pre-estimula y aplica golpe de energía en pies y piernas, según sea necesario. Centra tu punto de conciencia en el centro del sub-ombligo. Mientras sostienes esto, expande un poco tu punto de conciencia y abarca la totalidad de ambas piernas y pies. Siente tus piernas como si estuvieran pegadas al centro del sub-ombligo, imaginando que son parte de una gran V invertida, con el sub-ombligo en la punta. Siente el centro del sub-ombligo como si se tratase de una aspiradora. Siente la energía fluyendo y siendo llevada a través de la totalidad de ambas piernas en forma simultánea. No apliques acción de cepillado o de esponjar en tus piernas, solo siente la energía fluyendo hacia arriba a través de ellas como si se tratase de agua bajo presión en un continuo fluir. Siente la energía/agua fluyendo profundamente hacia dentro de tu sub-ombligo y siendo almacenada ahí.

Brazos: Pre-estimula y aplica golpe de energía en manos y brazos, según sea necesario. Centra tu punto de conciencia en el sub-ombligo. Mientras sostienes esto, expande tu punto de conciencia y siente la totalidad de ambos brazos y sus manos. Si tus brazos se encuentran descansando a los lados, siéntelos como si estuvieran conectados a tu sub-ombligo, como si fueran parte de una gran M.

Si tus brazos se encuentran estirados hacia arriba, o en cualquier otra posición, imagina otra figura, digamos una V o una T. Siente el sub-ombligo como si se tratase de una aspiradora. Siente la energía fluyendo y siendo llevada hacia dentro (del sub-ombligo) a través de la totalidad de ambos brazos simultáneamente. No uses acción de cepillado o de esponjar en tus brazos, solo siente la energía fluyendo a través de ellos. Siente la energía fluyendo hacia arriba por tus brazos y hombros, luego siente cada una de estas corrientes de energía fluyendo hacia abajo por encima de la parte frontal de tu pecho y luego, fluyendo hacia abajo y entrando en el sub-ombligo. Siente la energía fluyendo hacia dentro del sub-ombligo y siendo almacenada ahí.

Brazos y Piernas Juntos: Pre-estimula los miembros, según sea necesario. Como arriba, centra tu punto de conciencia firmemente en el centro del sub-ombligo. Mientras sostienes esto, expande tu punto de conciencia y siente la totalidad de ambos brazos y ambas piernas simultáneamente. Crea una sensación de vacío en tu sub-ombligo, una sensación como de una aspiradora succionando, llevando energía a través de ambos brazos y ambas piernas, todos (los miembros) al mismo tiempo. Siente la energía fluyendo hacia dentro del sub-ombligo y siendo almacenada ahí.

Todas las acciones de arriba crean una fuerte demanda en el sub-ombligo. La energía será llevada hacia dentro del cuerpo a través de las manos y pies en respuesta a esta demanda de energía. Otra vez, esto no debería ser usado para reemplazar el circuito de cuerpo completo, aunque, puede ser muy útil bajo ciertas circunstancias.

Una simple orden puede ser usada cada vez que realizas lo de arriba para ayudar a programar tu cuerpo energético para que responda a esta acción de elevar la energía hacia tu centro del sub-ombligo. Por ejemplo, "Yo Estoy .....Energía .....", puede ser repetido lentamente y con un profundo sentimiento varias veces, silenciosamente, mientras centras tu punto de conciencia profundamente en el sub-ombligo y saliendo a la superficie a través de tus miembros, sintiendo el sub-ombligo absorbiendo energía hacia sí mismo desde todas direcciones al mismo tiempo.

Flujo de Energía y Esfuerzo:

Como he mencionado anteriormente, un estado de relajación física profunda y/o un estado de trance, no son requeridos generalmente en el sistema NEW. En consecuencia, se puede agregar esfuerzo a las acciones conscientes sin romper ningún delicado estado mental. Una vez que tu cuerpo se vuelva más energéticamente sensitivo, más esfuerzo podrá ser aplicado en las acciones de elevación de energía, donde sea necesario. La cantidad de energía que puede ser elevada es directamente afectada por la aplicación de la voluntad en las acciones conscientes.

Esto es particularmente conveniente cuando se encuentren condiciones de baja energía en el ambiente, en momentos en que un mayor flujo de energía es requerido, y para limpiar tenaces áreas bloqueadas energéticamente que no responden con una acción consciente de fuerza bruta.

Para los efectos de elevación de energía y desarrollos normales, de cualquier forma recomiendo poderosamente que solo sean usados esfuerzos normales en las acciones conscientes. Esto no es tan solo fácil, también mucho más natural y los resultados serán más parejos con un desarrollo más robusto del cuerpo energético como un todo. Si es usado mucho esfuerzo en las acciones conscientes todo el tiempo causará una expansión muy rápida y un crecimiento muy acentuado en el delicado circuito bioenergético del cuerpo energético. Esto producirá como resultado que las estructuras energéticas en desarrollo sean demasiado débiles, quebradizos y delicados como para que puedan ser de uso practico. Un desarrollo forzado a través de esfuerzo excesivo ocasiona que las rutas de energía crezcan grandes, pero delicadas e inestables. Éstas, se retractarán a su estado original rápidamente, muchas veces haciéndose incluso más pequeñas lo que fueron anteriormente, todo esto si no son gentilmente estimuladas durante el desarrollo.

Usa un esfuerzo incrementado para limpiar bloqueos de energía y para superar condiciones de energía baja en el medio ambiente, pero no para procesos generales de elevación de energía y desarrollo a largo plazo. Y si el flujo de energía hacia dentro del centro de almacenaje del sub-ombligo no se iguala a la energía invertida para elevarla, fatiga temporal energética podría ser también el resultado. Esto es, sin embargo, un comúnmente inevitable efecto secundario que se presenta durante el comienzo, en el desarrollo energético, mientras los bloqueos de energía son limpiados, redefinidos y desarrollados.

Por favor, mantén en mente que cuando un bloqueo es limpiado, puede causar un elevado uso de energía, más allá en exceso de la cantidad disponible, o de la que está siendo almacenada en ese momento. Esto puede resultar en fatiga y cansancio físico temporal: sin razón aparente. Frecuentemente, es usada más energía para limpiar y reparar los bloqueos que la que se puede elevar y almacenar, en consecuencia, causando un temporal déficit energético.

Esto también puede causar notables sensaciones de movimiento de energía que persisten por algún tiempo *después* que las acciones de elevación de energía han cesado.

La energía continuará fluyendo consecuentemente hacia áreas agotadas debido a las continuas demandas energéticas en ese lugar. Los bloqueos pueden también limpiarse a sí mismos espontáneamente como resultado del anterior trabajo de desarrollo sin otra aparente razón. Debido a esto, es posible que experimentes sensaciones de movimiento de energía fuera de las sesiones de desarrollo energético, puede ser en medio de la noche o durante el día, sin razón aparente. Este es un muy buen signo, y muestra que tu cuerpo energético está respondiendo bien al proceso general de desarrollo.

CAPÍTULO 10
SENSACIONES DE MOVIMIENTO DE ENERGÍA

Resistencia de Energía:

Las fuertes sensaciones de movimiento de energía son principalmente causadas por la *resistencia* en el cuerpo energético. Esta es una resistencia natural frente a un incremento del flujo energético a través de centros de energía bloqueados o angostos y a través del circuito bioenergético. Muchas personas, en consecuencia, especialmente durante las primeras etapas del desarrollo de la energía corporal, sentirán algunas fuertes sensaciones de movimiento de energía. Estas sensaciones fluctuarán de día a día, pero, se podrá notar que reducen gradualmente en severidad mientras el cuerpo energético se desarrolla para poder manejar el flujo incrementado de energía.

Es un grave, pero natural error, el medir el flujo de energía por el vigor de las sensaciones experimentadas. Mantén siempre en mente que las sensaciones de movimiento de energía siempre decrecerán de forma constante mientras los bloqueos sean limpiados y la resistencia disminuya.

Debe esperarse que las sensaciones disminuyan constantemente, y esto sí se debe ver como un signo de progreso real. De la misma manera, algunas personas pueden sentir sensaciones muy leves de movimiento de energía, incluso desde los primeros días del aprendizaje del sistema NEW. Esto puede ser causado por tener un mejor desarrollado circuito energético corporal que el resto del promedio. Algunas sensaciones de movimiento, de todas maneras serán siempre experimentadas, a no ser que se encuentre presente una aguda y expandida inactividad energética. Mis estudios bioenergéticos muestran que no es solo algo inusual, pero si un signo general poco saludable.

Movimiento de Energía:

Cuando la bio-energía responde en las primeras etapas, comúnmente provoca el surgimiento de una sensación como de agua burbujeante que pasa. Esto es especialmente fuerte y notorio en los pies, canillas y muslos.

Estas (sensaciones) pueden llegar a ser bastante intensas, tanto que algunas veces llegan a cortar la respiración. También es posible que puedas sentir fuerte hormigueo proveniente de la parte interna de los huesos. Usualmente esta sensación es sentida más frecuentemente en las canillas y muslos, especialmente durante los primeros días. He tenido a varios de mis voluntarios diciéndome que literalmente han caído de sus sillas sin poder levantarse por varios minutos mientras trabajaban con el sistema NEW. Esto usualmente ocurre durante las primeras estimulaciones de pies y piernas, y en los primeros ejercicios de elevación de energía. Pero, este nivel de sensaciones de movimiento de energía usualmente no es doloroso. Es más parecido a la sensación que se produce cuando es restituida la circulación en una pierna dormida., lo que es bastante incómodo pero no doloroso.

Hay bastantes y peculiares sensaciones de movimiento de energía, algunas muy fuertes, que pueden ser causadas por el sistema NEW. Es bastante normal mientras se trabaja en pies, piernas, manos y brazos sentir fuertes sensaciones de hormigueo y cosquilleo en ellos. Estas sensaciones irán desapareciendo lentamente con el desarrollo y uso regular cambiando hacia un confortable y cálido flujo de energía. El grado de las sensaciones experimentadas dependen grandemente en el estado de la energía corporal en cuestión, y de cuantos bloqueos energéticos y conductos estrechos hayan presentes. La intensidad de las sensaciones es afectada también por otros factores, tales como, la condición de cuerpo físico más el vigor y disponibilidad de la energía planetaria y atmosférica, las cuales, fluctúan a diario. También fluctúan diariamente las condiciones de las diferentes locaciones geográficas, y con ellas, también otros varios factores ambientales.

Sensaciones de Movimiento de Energía más Comunes:

1.- Comezón, hormigueo, zumbido y vibraciones en plantas de los pies, palmas y dedos de pies y manos.
2.- Sensaciones como de paso de agua en piernas y brazos.
3.- Hormigueo en la parte interna de los huesos, especialmente en manos y pies.
4.- Sensaciones de pesadez y como de vellosidad, especialmente en manos y pies.
5.- Hormigueo, sensación como de irritación en brazos, piernas y espina.
6.- Palpitaciones y sensaciones pulsantes en áreas localizadas de la carne y/o piel.
7.- Espasmos musculares y contracciones en los miembros.
8.- Comezón generalizada, como si hormigas pasarán sobre tu cuerpo.
9.- Sensaciones localizadas de pinchaduras y como de agujas.
10.- Sensaciones de calor o frío en zonas determinadas, especialmente en la planta de los pies y en las palmas.
11.- Dolores como de pinchaduras de agujas.
12.- Calambres musculares.

Sensaciones de Movimiento de Energía Reducidas:

Es bastante natural pensar que, con el tiempo, así como las sensaciones de movimiento de energía se vuelven progresivamente menos intensas, que puedas estar haciendo algo mal, o que el sistema NEW ya no te sirva más. Por favor, vuelve a pensar mientras tienes en mente que las fuertes sensaciones de energía siempre disminuirán en la medida que el cuerpo energético se desarrolle. Los Maestros en la elevación de energía con cuerpos energéticos altamente desarrollados sentirán solamente un suave y tibio hormigueo mientras grandes cantidades de energía son llevadas hacia dentro de sus cuerpos. Mira la disminución de las sensaciones de movimiento de energía como un signo de progreso real en el desarrollo de tu cuerpo energético.

BITÁCORAS DE CASOS:

Lo que sigue son las bitácoras de varios casos de mis voluntarios mientras probábamos, en marcha blanca, el sistema NEW. Las he incluido para dar a los lectores una mejor idea de algunos de los efectos que el sistema NEW puede tener en los primeros niveles de desarrollo. Muchos de estos voluntarios tenían solamente una versión muy primitiva del sistema NEW con que trabajar, ya que estaba aún en proceso de desarrollo. Algunas de las terminologías y procedimientos mencionados en estas bitácoras pueden, en consecuencia, diferir levemente a los entregados en el resto de este tutorial.

Bitácora 1: "Sra. A".

1.- Tengo a ambos centros del dedo gordo funcionando bien, hormiguean y zumban al mismo tiempo, incluso, siento un hormigueo en la parte interna de mis manos. Luego empecé a trabajar en todos los otros dedos, sintiendo fuertes pulsaciones energéticas, etc., en la totalidad de mis manos.

Realicé la acción consciente de movimiento, en un pie a la vez, cuando empecé a sentir la energía, me cambié a una acción amplia de cepillado.

Comencé una acción de movimiento en ambos talones al mismo tiempo, luego de un par de minutos cambié a una acción amplia de cepillado en ambas plantas del pie, hacia arriba y hacia abajo. Luego, empecé a realizar ésto en mis manos, pero, mis pies prosiguieron con la acción de cepillado por sí solos hasta el punto en que sentí una fuerte sensación como si alguien me aplastara ambas plantas de los pies. Tuve que salir a caminar para que la sensación desapareciera. De nuevo, mientras estaba trabajando en mis manos, después de unos 2 a 3 minutos, mis manos sintieron esa sensación profunda hasta los huesos. Salí a caminar y moví mis manos para reducir la sensación como me aconsejaste. Trabaje en mis pies con y sin zapatos, y me pareció que se trabajo mejor sin zapatos, tal como me dijiste que pasaría.

Cuando trabaje en la elevación de la energía a través de mis piernas, y mientras trabajaba en una de ellas, de repente empecé a sentir la energía en mi otra pierna, sin que hubiese trabajado todavía en ella. Más tarde, intente mover la energía a través de todo mi cuerpo, levantando mis manos sobre mi cabeza. Luego ocupe la técnica de golpe de energía a través de mis hombros y brazos hasta mis dedos, hacia arriba y hacia abajo. Hice lo mismo en mis piernas y luego de varias veces de haber tratado, las sentí bastante calientes y vibrantes, especialmente en mis pies y además, sentí fuertes movimientos de energía a través de la totalidad de mis piernas.

2.- Cuando trate de hacer el ejercicio de nuevo, al día siguiente, los centros de energía y los puertos de intercambio de energía en las plantas de los pies y en base de los dedos gordos, comenzaron a emitir calor y a vibrar tan pronto como empecé a pensar en ellos, pero ocurrió antes de que comenzara a trabajar con las acciones conscientes. Algunos momentos después de haber empezado a trabajar en ellos, menos de un minuto, mis manos y pies comenzaron a vibrar fuertemente también. Tuve algo así como un problema en obtener la sensación de la acción de cepillado esta vez, debido a la intensidad de las sensaciones de energía a través de todas mis manos y pies. ¿Es acaso como algo que enchufas y puedes encender después de la primera vez que realizas esto?.

3.- Cuando trabajaba en la parte superior de mi cuerpo, y después de algunos intentos, comencé a sentir todo mi cuerpo energetizado, hormigueante y vibrante, etc., haciendo difícil el localizar mi punto de conciencia en cualquier parte. Las sensaciones generales son prácticamente las mismas que en la parte inferior de mi cuerpo, tal como te lo mencioné en mis cartas anteriores, pero más expandidas.

Un comentario: tuve un resfrío el Viernes, y realizando el trabajo de energía en forma continua, como me sugeriste, se me paso en solo 2 días!. En general me duran más tiempo, así es que pienso que debo haber estado haciendo algo bien.

Como dijiste, al parecer esto potenció mi sistema inmunológico ayudándome con los resfríos y las gripes, y seguro que así fue.

4.- Aquí te envío un reporte del embarazo de alto riesgo de mi esposa tal como me lo solicitaste. Por un poco más de un mes, hasta ahora, ella ha estado trabajando con sistema NEW cada día. Al parecer ella no parece tener problemas con separar su punto de conciencia, según he notado, y tal como ella me comenta, siente bien la energía en cada ocasión. Ella me comunico que ha tenido problemas en sentir la energía en cada uno de los dedos de sus pies en forma individual, ya que cuando ella trata de realizar ese ejercicio sus pies comienzan a hormiguear en su totalidad. Le dije que se saltara esa parte y se concentrara individualmente en las plantas de los pies, talones y tobillos con amplias acciones conscientes tal como me lo sugeriste.

Su doctor le dijo hoy que sus niveles de azúcar en la sangre son completamente normales ahora (él se mostró perplejo por la razón de esto, y repitió el examen, también nos hizo varias preguntas, pero nosotros no mencionamos el sistema NEW). Como resultado, le fue removido el estatus de "embarazo de alto riesgo".

- **NOTA: La mujer tuvo un saludable bebe, sin más complicaciones durante su embarazo.**

Bitácora 2: "Sr. C".

1.- Primero, soy zurdo, y encuentro que mi pie izquierdo funciona mejor cuando estoy realizando los ejercicios del sistema NEW. Cuando recién comencé con los ejercicios que me enviaste, sentí que toda la base de mi pie comenzaba a vibrar de manera notable, y no exactamente en la articulación del dedo gordo del pie. Cuando comencé a llevar energía hacia mi rodilla derecha sentí como si hubiese algo como agua fluyendo desde los dos pies hacia mis cañillas. Esta sensación fue bastante fuerte!. Todo lo que hice fue concentrarme en mi dedo gordo, y de forma repentina sentí esta extraña sensación y pude sentir la energía fluyendo hacia dentro de mi cuerpo. Después de un rato me comencé a enfriar y perdí la concentración en lo que estaba haciendo. Incluso ahora, horas más tarde, con mis pies propiamente bajo mi escritorio, puedo sentir algo de energía entrando en ellos.

Noté que después de un rato, mi pie derecho comenzó a trabajar mejor que el izquierdo. Puede deberse a que soy en parte ambidiestro (zurdo para escribir y diestro para batear y tirar), no estoy seguro. Esta fue la primera vez y experimente una fuerte pasada de energía. A donde fue, no lo sé. Aquel centro bajo el ombligo me resulto difícil de percibir debido a la intensa sensación de la energía en todo mi cuerpo. Estoy feliz de haber estado sentado cuando realizaba el ejercicio porque si no hubiera estado, me hubiera caído justo sobre mis nalgas.

2.- Mientras estaba anoche tratando de relajarme antes de dormir (después de haber completado esos ejercicios del sistema NEW), me ocurrió algo extraño. Primero me pareció que mi conciencia estaba como errante. Por un segundo pude escuchar a las personas en la habitación contigua perfectamente, como si hubiese estado en el cuarto con ellos. Seguidamente, mis oídos y cabeza empezaron a actuar extraño. Tenía una sensación de energía pasando, como si golpeara etéreamente sobre mi cara. Estas ondas de energía podían golpear mi cara audiblemente con una sensación y sonido de WHUAMP!.

También note un flash increíblemente brillante en mis ojos cuando esto ocurrió. Estuvo bastante silencioso también algunas veces. Además, los hormigueos, espasmos musculares y sacudidas me sobrevinieron DESPUÉS de los ejercicios, y no durante ellos.

- **Nota del Efecto de Luz Estroboscópica:** El flash luminoso y la suave sensación facial, como ha sido descrito arriba, provienen del centro del entrecejo, provocando el flash luminoso visual. Esto es visto por el ojo de la mente mientras la energía es acumulada en el centro de la coronilla en forma pulsante, como es su naturaleza. El efecto de sensación facial, proviene de las estructuras de soporte en el área facial, que reaccionan ante el efecto estroboscópico. Para más detalles en el efecto estroboscópico, leer Dinámicas Astrales (Astral Dynamics) *...ver detalles al final.*

3.- Una sugerencia acerca de la estimulación de los centros energéticos es escuchar algún tipo de música que sea espiritual y relajante. Esta mañana puse mi CD de música new age y de inmediato, mi espina comenzó a hormiguear y sentí fuertemente la energía fluyendo dentro de mi. Los centros energéticos, en mi pie, se activaron por si mismos, sin esfuerzo de mi parte, y la energía fluyó en ondas de energéticas sucesivas hacia arriba por mis piernas y hacia dentro de mi cuerpo.

4.- Ahora puedo realizar los trabajos energéticos en cualquier momento. En clases, caminando, en el auto y durante negocios mientras viajo. Para mi no resultó ser algo demasiado difícil. Mi única interrogante es que aprendí el sistema algo rápido. Quiero decir, resultó algo raro lo fácil que se me hizo utilizar el tutorial NEW que me entregaste, y lo rápido que lo aprendí. Cuando lo ocupo en el auto, a primeras parece un poco difícil obtener el efecto de paso de agua en mis piernas, debido a que el auto se mueve y se sacude entero.

También, algunas partes de la carretera parecen tener una mayor concentración de ciertos tipos de energía que en otras. Especialmente, he notado mayores flujos de energías en ciertas partes, y flujos menguantes en otras. Parecen ser (las energías), más fuertes y más fácilmente notables en lugares abiertos, o en áreas verdes y con árboles; y las he notado más débiles en áreas construidas, en la cuidad y zonas industriales.

5.- Mientras me relajaba en la cama hoy, decidí traer energía usando el sistema NEW (evidentemente mis pies ya no necesitan más estar tocando el suelo). Bueno, estaba elevando la energía mientras me quedaba dormido, cuando de repente, salido de la nada, un gran surgimiento de energía me despertó. Era del tipo que es físicamente muy vitalizante. De pronto sentí esta energía viniendo de todas partes. Parecía como si la energía se estaba vertiendo hacia dentro de mi piel por todas partes en mi cuerpo, y no estoy seguro donde fue a dar después de eso. Fue una muy intensa e interesante experiencia.

Bitácora 3: "Sra. C".

1.- Comienzo sentándome en mi cama con los pies desnudos. Cierro mis ojos y me focalizo en mi respiración hasta que alcanzo un estado de relajación suave. Focalizo mi punto de conciencia en el parte superior de mi dedo gordo del pie derecho. En los primeros momentos no siento nada y tengo que tocar y rascar un par de veces con mis uñas para lograr centrar mi punto de conciencia en ese lugar. Pronto comienza a latir fuerte. Paso seguido, me pongo a trabajar en el dedo gordo del pie izquierdo. Me toma un poco más de tiempo, mis pies están fríos. Puedo sentir la acción de movimiento que estoy usando y el efecto que está tomando lugar. Trabajo en cada dedo de manera individual usando la acción de cepillar en uno a la vez. Siento un hormigueo en todos mis dedos. Mantengo esta acción por unos momentos, pero tengo problemas en separar y balancear mi punto de conciencia – al estimular mis dedos en pares. Mis pies se sienten como si estuvieran acelerando en velocidad, así es que hago pasar la energía en ellos a través de ambas canillas y luego a mi rodilla derecha primero, puedo sentir el hormigueo en toda mi rodilla derecha; luego en mi rodilla izquierda. La energía parece haberse detenido en un área bajo mi rodilla izquierda, el la pantorrilla en la parte posterior de la pierna. Siento como si una banda se extendiese alrededor de media pierna en ese punto, bloqueando el flujo de energía. Esta sensación se hace un poco dolorosa mientras que trato de focalizarme en ese punto y hacer pasar la energía. Lo que siento es como si mi cuerpo se distorsionara y retorciese hacia la derecha. No se si realmente me estoy retorciendo físicamente o no (como si mirara sobre mi hombro). Trato de nuevo con varias pasadas hacia arriba por mi perna, pero el dolor todavía esta presente. Mi distorsión cesa y me siento entera otra vez.

2.- Tal como lo hice anteriormente, me siento en mi cama con mis pies desnudos y apoyados totalmente en el piso. Comienzo con mi dedo gordo derecho del pie, empiezo con la acción de movimiento en la parte superior de la gran articulación en ese dedo. Me empieza a dar comezón. Ahora comienzo con mi dedo del pie izquierdo y noto que no hay gran respuesta, aunque lo suficiente para saber que estoy ahí con mi punto de conciencia.

Sigo intentando por un rato y decido moverme a mis otros dedos. Responden bien y mi pie se siente lleno de agujitas. Muevo mi punto de conciencia por mi pierna derecha hacia mi rodilla y de nuevo, me encuentro con una dolorosa área en la parte posterior de la pierna, así es que sigo tratando de llevar energía hacia arriba por mi pierna para limpiar el bloqueo. Todavía duele, pero, el dolor ya no es agudo como antes, ahora solo es una sensación de pesadez y de dolor apagado. Sigo elevando la energía por mi pierna derecha y hacia arriba por el área de la ingle hacia dentro de la parte baja de la región del ombligo.

Mi pierna izquierda todavía no responde bien y tiene otro bloqueo alrededor de la parte posterior del muslo izquierdo. Trato de empujar la energía hacia arriba a través de ambas piernas al mismo tiempo con mis manos conscientes, y siento algo de hormigueo corriendo hacia arriba por mis muslos hasta la parte baja de mi espalda. Ahora elevo la energía por mis piernas y hacia el área baja de mi corazón, mis manos y dedos comienzan a hormiguear bastante fuerte mientras hago esto. Me imagino que ahora es tiempo de ponerse de pie, así es que lo hago, pero parece que me estoy sacudiendo otra vez y me siento como distorsionada (se hace difícil mantener el balance). Abro mis ojos, pero no puedo enfocar la vista, los vuelvo a cerrar y prosigo. Trato de elevar la energía hacia arriba por los centros de la garganta, el entrecejo y la coronilla.

Toda la parte superior de mi cabeza me cosquillea, en consecuencia, trato de mover la energía de vuelta por la parte frontal de mi cuerpo en línea con mi respiración. Muevo la energía hacia arriba y hacia abajo, pero se me hace bastante difícil mantenerme en balance, entonces me siento de nuevo antes de que me vaya a caer. Sigo repitiendo esto por unos minutos mientras sigo sentada, luego me detengo. .....Mientras estoy escribiendo mis notas, inmediatamente después de la sesión, todavía siento notablemente la pesadez en mi pierna izquierda, pero no tan molesta como antes. Estoy sintiendo algo de hormigueo y sensaciones de movimiento de energía. Las áreas en que los siento más fuertemente son: los pies, con dolores en la pierna y rodilla izquierda, área del ombligo y el hormigueo en el centro de la coronilla.

Sensaciones Posteriores: Hoy, después del trabajo de energía, siento que se me hace mucho más fácil trabajar y por períodos de tiempo más extensos que lo usual. Me siento más optimista acerca de muchas cosas y me siento en general más feliz. He tenido más energía, he estado más relajada y despejada que lo usual.

3.- No estoy muy segura si debería intentar esto en el auto, pero como he tenido un largo viaje, pensé que seria apropiado intentarlo, especialmente mientras espero en los semáforos. Como es usual, comienzo por mi dedo gordo del pie derecho, pero mientras hago esto, todo el pie parece activarse al mismo tiempo. En mi pie izquierdo no tuve muchas sensaciones, pero ahí está, porque al comenzar a elevar la energía por ambos pies, el dolor volvió a la parte posterior de la pierna izquierda. Tengo dificultades en focalizar bien mientras conduzco, pero sí lo suficiente como para hacer subir y hacer bajar la energía un par de veces por mi cuerpo. Esto produce en seguida una sensación energética, lo cual despeja mi cabeza. Mi pierna izquierda parece doler un poco después de la sesión del trabajo energético, y persiste así por aprox. 1 hora.

No sé si será por el trabajo energético con el sistema NEW, pero, no me he contagiado con el resfrío de mi hermana (he sido bastante susceptible a los virus este invierno), y esta fue una notable excepción.

Deseo comentar algo que es bastante fuera de lo común para mí. Estaba con mi novio esta tarde y de pronto me volví bastante emocional. La única vez que me he sentido de esta manera, fue durante unas sesiones muy selectas de meditación. Al principio fue solo como si algo flameara en mi pecho, y luego como si fuese a estallar. Estaba inmersa en un absoluto sentimiento de amor (me hizo gritar). Me sentía abrumada debido a esto. De pronto me encontré sollozando descontroladamente. Esto me vino en forma de una onda y duró por unos 20 minutos. Esto es algo bastante opuesto a mi forma de ser..

- **Nota Sobre el Sub-Corazón:** El centro de almacenaje del sub-corazón ha sido trabajado y deliberadamente llenado en la bitácora anterior – a manera experimental y bajo mi supervisión. Estos experimentos, produjeron consistentemente resultados emocionales negativos. Esto causó, episodios de desbalances emocionales temporales en la mayoría de los voluntarios que experimentaron con esto, con montones de fuertes sentimientos emocionales, lágrimas y vertiginosos modos de variaciones entre depresión y éctasis. Los resultados de estos experimentos fueron tan similares entre sí, que pronto se hicieron predecibles. En consecuencia, no aconsejo el llenado directo del centro de almacenaje del sub-corazón.

- **Nota Sobre el Sub-Entrecejo:** Otros resultados negativos provinieron de experimentos similares a los de arriba, donde el centro de almacenaje del sub-entrecejo fue deliberadamente llenado – de nuevo bajo mi supervisión. Esto causó de todo, desde dolores de cabeza, migrañas, depresión, paranoia, estados ilusorios, e incluso inestabilidad psíquica – todos por periodos de tiempo cortos (Gracias a Dios), evidenciando lo poco inteligente que puede llegar a ser esta práctica. Uno de mis voluntarios (el peor de todos los casos que he tenido), tuvo un tipo de episodio psicótico que perduro por más de una semana. Subsecuentemente descubrí que ella tenía un historial de inestabilidad mental, pero parece ser bastante probable que este experimento haya gatillado el episodio actual. Todo mis voluntarios se recobraron y estabilizaron completamente poco después que la poco inteligente practica fue descontinuada. En consecuencia, recomiendo muy fuertemente, que el centro de almacenaje de energía del sub-entrecejo no sea nunca llenado directamente – nunca, bajo ninguna circunstancia.

4.- Fue difícil comenzar hoy, y encontré que me era difícil enfocarme. Moví mis dedos de los pies para centrar mi punto de conciencia en ese lugar. Luego eleve la energía por mis pies hasta mis rodillas, luego hacia arriba por mis muslos y a través de el área de la ingle (no hubo dolor en mi pierna hoy, solo un leve hormigueo localizado), luego seguí elevando a través de mi cuerpo hasta centro de la coronilla de la cabeza, y luego hacia abajo otra vez. Se siente como si, en algunas áreas, mientras llevo energía hacia ellas, se ponen tensas, en forma automática (especialmente brazos y muslos). Tengo que relajarlas concientemente antes de que pueda continuar. Hoy, casi pude sentir que mis sentidos se calmaban en vez de intensificarse. Me siento bastante relajada y tengo una gran sensación de sentirme bien después de los ejercicios del sistema NEW.

5.- Hoy, me concentré en el circuito de cuerpo completo. Una vez que me sentí confortable, y que todo estuvo fluyendo bien, traje mis manos hacia mi cara para ver colores. Esta vez no vi ningún color, pero el calor que emanaba de mis manos era como si las pusiera en el sol. También tenían un olor dulce, volví a oler mis manos más tarde, y el agradable olor había desaparecido.

Al siguiente día me agarre un resfrío, pero después de haber hecho el circuito de cuerpo completo del sistema NEW inmediatamente (tal como me lo sugeriste), el dolor en mis oídos, garganta y nariz desaparecieron completamente. Cuando termine y me levanté de mi silla, el dolor y la fatiga se habían ido completamente y me sentí espléndida! WOW!!, es que acaso este sistema NEW funciona todo el tiempo!!

- **Nota Sobre la Autocuración:** Aparte de mis propias experiencias haciendo esto, he recibido una gran cantidad de cartas muy similares a las de arriba; de voluntarios que han hecho desaparecer resfríos, influenza y gripes. Ellos regularmente han detenido el desarrollo de la enfermedad completamente, o por lo menos, han minimizado su severidad y duración a solo un par de días, con solo síntomas muy suaves.

Bitácora 4: "Sr. T"

1.- Tengo sensaciones menores en todos los dedos de mis pies, nada muy fuerte, y el hormigueo ha sido la sensación más prominente.
Fuertes hormigueos en las plantas de mis pies, acompañados de varias contracciones musculares y desgarros en mis tobillos y piernas, también algo de adormecimiento. La acción de cepillar en las plantas de los pies hizo estos síntomas más pronunciados y casi desagradables. El trabajo en los dedos de los pies también pareció hacer que se durmieran. Sentí un fuerte hormigueo en los talones. Quemó un poco y se sintió como un calambre. En realidad no dolió mucho, en general un fuerte hormigueo como el resto. Mis tobillos y rodillas presentaron prácticamente lo mismo. No pude sentir mucho en la parte interna de mis tobillos, pero todo lo demás tuvo la misma sensación de hormigueo.

2.- El mover la energía a través de mi pierna hacia arriba se sintió agradable y refrescante. Esto causo una serie de tirones y vibraciones en mis piernas, un poco de adormecimiento, pero sin dolor. Cuando me focalicé en mis centros de las ingles, inmediatamente sentí fuertes sensaciones, el los 4 centros en ambas piernas. En todo caso, no ocupe mucho tiempo haciendo esto, debido a tus advertencias con respecto a esto en tu tutorial investigativo NEW. En su totalidad fue casi solo hormigueo, sensaciones de palpitación y algo de calor. Esto declinó después que me detuve, y me sentí un poco cansado.

3.- Elevación Básica de Energía: mis piernas respondieron bien, las mismas sensaciones de antes (hormigueo), el centro de almacenaje del sub-ombligo vibrando y burbujeando en forma notable. Este ejercicio me despejó la mente y me despabiló. Sentí las sensaciones mejor cuando realicé las acciones más lentamente, quizás 5-6 segundos desde mis pies hasta el centro del sub-ombligo. Realmente no tuve problemas con mis brazos, pero, no trate de coordinar mis brazos y piernas juntos. Tampoco tuve demasiada respuesta en mis brazos y tuve solo algunas sensaciones en ellos esta vez. Después de un rato, el área de la ingle se volvió sensitivamente poco confortable, caliente, hormigueante y palpitante dentro de todos sus centros. No pude mover mi foco de ese punto y, en consecuencia, tuve que detenerme y salir a dar una caminata para calmar las sensaciones.

4.- No realice un trabajo muy estructurado durante la semana pasada, mayormente en segmentos de 5-10 minutos. Con las mismas sensaciones generales anteriores. Después de 5-10 minutos, las sensaciones en mi ingle comenzaron nuevamente. Me pareció que tan pronto como focalizaba mi punto de conciencia en cualquier parte de mi cuerpo, mi ingle comenzaba a hormiguear, palpitar y quemar.

Nota: No se si esto tiene que ver con el trabajo energético del sistema NEW o no, pero mi estómago ha estado bastante desordenado durante los últimos 2 días. Siento como si estuviese bastante hambriento todo el tiempo, y he estado comiendo el doble de lo que como normalmente, y aún así, esto parece no ayudar.

- **Nota:** La sobre-estimulación en el sistema digestivo de este hombre, está en mi opinión, relacionada con el trabajo en el centro de almacenaje del sub-ombligo. Después de haber recibido varios reportes similares, este efecto secundario muestra los fuertes efectos que el sistema NEW puede tener sobre el cuerpo físico. En todos los casos, este efecto secundario a cesado prontamente, usualmente dentro de las primeras 2 semanas, y no ha causado, ni aumento, ni perdida de peso en sus primeras etapas. En todo caso, el uso prolongado del sistema NEW, ha causado en algunas personas obesas, perdida de grasas excesivas, y ha causado un aumento de peso en personas con bajo peso. También, los centros hipersensibles de las ingles de este hombre se normalizaron después de algunas semanas y no causaron más problemas.

5.- Fuetes hormigueos, frío, entumecimiento, rigidez en brazos y dedos, palmas, muñecas, codos, hombros. Rigidez como cuando recién me levanto.

No he tenido problemas en mover la energía hacia arriba por mis brazos.
No sentí mucha resistencia cuando usé la técnica de golpe de energía en mis brazos, pero la encontré un poco complicada a la hora de acelerar a cerca de un segundo en cada dirección. No hubo sensaciones de fatiga hoy. Mis brazos y manos se sintieron hormigueantes y un poco adormecidas por un momento después de los ejercicios. Fuertes sensaciones al momento de elevar energía hacia arriba por mis brazos. Sensaciones burbujeantes en la parte baja de mi estómago, frío en brazos y pecho, y en la mayor parte de la zona superior de mi cuerpo.
Ambas cosas, el marcar un área y estimularla se han hacho algo mucho más fácil, sin que realmente lo haya notado. También a mejorado mucho mi concentración. Aún sigo sintiendo el calor en el área de mi ingle, pero se ha reducido y ya no es lago distractivo. No he sentido ninguna sensación extraordinariamente fuerte, y todo se mantiene en los mismos niveles de hormigueo. Un par de áreas están un poco faltas de respuesta (hombros y la parte interna de los codos), pero no demasiado.

Aún siento algo de hormigueo caliente en el área de la ingle. No es algo que aumente, solo levemente incómodo. También mis percepciones mentales parecen volverse algo distorsionadas algunas veces, pero solo mientras estoy realizando los ejercicios. Me siento casi con vértigos algunas veces.

Me despierto después de haber tomado una siesta, y encuentro que estaba viendo la habitación alrededor mío con los ojos cerrados, aunque mi ángulo de visión me pareció diferente. Sentí como si estuviese mirando hacia abajo en vez de hacia delante desde mi punto visual. Pienso que podría haber estado teniendo, o a punto de tener una experiencia fuera del cuerpo en ese instante.

Bitácora 5: "Sr. S"

1.- Comencé el trabajo de los dedos de los pies en la articulación grande del dedo izquierdo, y casi inmediatamente sentí la sensación de hormigueo/vibración que se hacía cada vez más pronunciada. Me moví a la siguiente articulación del dedo con el mismo efecto que la anterior. Luego trate de estimular el dedo del pie derecho. Trate por una buenos 7 minutos, pero, solo pude sentir unas sensaciones bastante leves. Decidí hacer el resto del trabajo en los dedos del pie izquierdo primero, y luego cambiarme al pie derecho. Fue muy sencillo obtener en todos los dedos la sensación de vibración/hormigueo. Luego cambié al pie derecho, y trate en todo los dedos, pero con solo sensaciones muy leves. Luego empecé a usar la acción de cepillar en los dedos del pie izquierdo, y aunque, los hormigueos/vibraciones habían declinado cuando cambie de pie, estos volvieron casi instantáneamente, y todos al mismo tiempo. Continué por un poco más, y note que mi muslo izquierdo comenzaba a dolerme, así es que me cambie de nuevo a mi pie derecho y use la acción de cepillar sobre todos mis dedos.

Lo que paso a continuación fue extraño, y por un rato no sentí nada. Repentinamente tuve una especie de explosión de dolor en mis dedos, la cual viajo hacia el área del ombligo y luego se disipo ahí. Esto ocurrió alrededor de 4 o 5 veces en la forma de una ola pulsante, y luego comencé a sentir el hormigueo/vibración en mis dedos del pie derecho. Estos eran ahora casi tan intensos como en el caso de mi pie izquierdo. Pienso que la intensa sensación de explosión de dolor inicial en el pie derecho, eran los dedos y pierna desbloqueándose. Ahora ambos pies y sus dedos parecen estar trabajando de forma igual, y resultan muy fáciles de estimular.

Trate dividiendo mi punto de conciencia, y pude estimular ambos pies y sus dedos al mismo tiempo. Encontré que esto resultaba un poco más difícil que al trabaja en un pie a la vez, debido a que sigo poniendo más atención en mi pie izquierdo, y menos en el derecho. Después de un poco de practica, pienso que seré capaz de realizar esto sin problemas. Pienso que he progresado bien, e intentaré esto denuevo más tarde hoy. También mientras escribo esto, todos mis dedos en ambos pies están vibrando. Es realmente una curiosa sensación.

2.- Solo trate de hacer que mis dedos volvieran a trabajar, pero, al hacer esto, con unas 10 pasadas de la acción de cepillar, todos los dedos de ambos pies comenzaron a vibrar bastante rápido. Así es que me puse a trabajar en los talones. Mientras se va entrando en calor el trabajo en los talones resulta muy fácil de hacer, y mientras avanzaba descubrí la manera de usar mejor mi punto de conciencia en ese lugar. Ambos pies respondieron bien, y me pareció que no habían bloqueos en esa zona. Después de unos minutos empecé con el trabajo en los talones. Cuando comencé, no pude sentir nada en ninguno de ambos talones, pero después de haber insistido por unos momentos, ocurrió lo mismo que había ocurrido con los dedos de mi pie derecho en ambos talones, y al mismo tiempo. Sentí, por un momento, un intenso dolor en ambos talones, este dolor viajo en ondas hacia arriba hasta el área baja del ombligo, y luego desapareció en ese lugar. Después de unas 7 de estas dolorosas oleadas, la sensación de hormigueo y vibración comenzaron en ambos talones. Ahora me encuentro con que puedo encender y apagar mis talones tal como los dedos de mis pies, además no ha habido más dolor desde que se limpió el bloqueo.

Como Nota Al Margen: Este dolor que sigo sintiendo, estoy seguro que son bloqueos de energía que se están limpiando. Lo que deseo saber es que si es normal que sean tan dolorosos en el momento en que son limpiados?. Quiero decir que no es como un dolor atormentador, pero me dio una sacudida que casi me arroja de la silla la primera vez que me sucedió.

Después del trabajo en los talones, me pase al trabajo de tobillos. Recuerdo haber pensado, "wow, realmente estoy avanzando". Llevaba tan solo 40 minutos de ejercicios, y quise ver que tan lejos podía llegar antes que una hora se cumpliera. Hice lo de los tobillos, y sentí un hormigueo bastante pequeño, pero sentí algo.

Después de eso, volví a trabajar en mis rodillas, pero, de nuevo, no sentí mucho hormigueo, ni vibraciones, aunque si sentí algo de hormigueo en cada pierna. Asumo que la vibraciones y hormigueos se harán más intensos mientras más veces haga los ejercicios antes que estos se reduzcan debido al progresivo desarrollo del cuerpo energético. Es probable que tenga pequeños bloqueos en cada rodilla.

Seguidamente me moví hacia la pierna. Esta es la parte que me incomoda. Hice todos los ejercicios en las piernas, y no sentí absolutamente nada en ambas piernas. Será que tengo algún bloqueo en las piernas?. De todas maneras hice los ejercicios por un buen rato, luego procedí con el trabajo en la cadera. Cuando estaba a punto de terminar sentí presión y vibración en mis caderas, ambas al mismo tiempo. Detuve la estimulación tan pronto como ocurrió esto, recordé que dijiste que apenas sintiera algo en ellas me detuviera.

Oh, como nota al margen, en mis piernas no sentí ningún hormigueo ni ninguna cosa mientras estuve trabajando en ellas esta vez, pero ahora, mientras escribo esto, ambas están palpitando algo dolorosamente, así es que pienso que se debe a algún bloqueo. Si esto sigue el mismo patrón de los otros bloqueos cuando se limpian, entonces, probablemente las palpitaciones son un signo que están siendo limpiados en respuesta al trabajo previo que hice.

Bitácora 6: "Sr. C"

He estado trabajando con el sistema NEW por algunos meses hasta ahora, con gran éxito. Algunas semanas atrás, hice un curso de curación con Reiki. Cuando la profesora puso sus manos sobre mi cabeza, ellas comenzaron a temblar. Le pregunté la razón, y me dijo que yo tenía un muy activo tercer ojo, y además que cuando había una gran cantidad de energía bajo sus manos, éstas comenzaban a vibrar. Pensé, voy a comprobar esto, así es que cuando ella puso sus manos en la zona baja de mi espalda, comencé a elevar energía con el sistema NEW desde mis pies, piernas y hacia el lugar donde ella me tenía puestas las manos. Para mi sorpresa, sus manos comenzaron a temblar nuevamente, incluso más intensamente que antes. Deje de elevar la energía, y las vibraciones en sus manos declinaron y pronto se detuvieron.

Posteriormente elevé más energía al mismo lugar, y sus manos comenzaron a vibrar nuevamente. Repetí este experimento varias veces, siempre con el mismo resultado – con sus manos vibrando. Pienso que este experimento muestra que las personas sensibles pueden sentir la energía elevada con el sistema NEW, de la misma manera que la persona que está elevando la energía. Este experimento me dio confianza, y me confirmo que el sistema NEW es un sistema de energía muy efectivo – probablemente el mejor que hay.

CAPÍTULO 11
EFECTOS SECUNDARIOS

Efectos Secundarios Físicos:

El sistema NEW de desarrollo energético, especialmente en las etapas iniciales, causará ocasionalmente entumecimientos temporales, pesadez y salpullidos; incluso hasta ampollas de agua en la piel. Estos, según creo, son todos causados debido a que las rutas de energía estarían llevando un flujo de energía forzado mayor a lo normal, y también, por los bloqueos de energía que estarían siendo limpiados. Esto parece sobrecargar las terminaciones nerviosas en el cuerpo físico, lo cual afecta temporalmente al tejido alrededor de la piel, causando así, estos particulares efectos colaterales.

Si llegases a manifestar cualquiera de estos síntomas, por favor, trátalos como lo harías con cualquier ampolla, salpullido o infección; y consulta a un médico si estás preocupado(a) por ellos.

Las ampollas y salpullidos relacionados con la energía causarán comúnmente comezón y picazón notables cuando la energía es llevada a través de ellos. Esto, sana rápidamente y de manera inusual, si continúas el desarrollo energético regular, estos desaparecerán completamente durante la noche.

Y finalmente, si tu cuerpo energético no responde de manera alguna, incluso después de varias semanas de esfuerzo regular, sugiero un examen médico completo por algún doctor calificado. Los bloqueos energéticos de esta magnitud no son un buen indicador de salud. Esto puede indicar tempranas etapas de enfermedades que aún no se han vuelto sintomáticas. Ya que un diagnóstico temprano en muchas condiciones médicas resulta inestimable para un tratamiento exitoso, podríamos pensar que este sería un potencial efecto colateral beneficioso en el sistema NEW.

Efectos Secundarios en la Autocuración:

El sistema NEW puede ser usado para concentrar las energías naturales curativas del cuerpo en áreas específicas. Esto puede potenciar la curación de cualquier área físicamente dañada o enferma, ya sean menores o mayores.

Yo mismo, así como muchos de mis voluntarios, hemos tenido éxitos particularmente notables usando la técnica de Envoltura Etérica (que viene más adelante), para curar las articulaciones de las rodillas que han sido dañadas por ejercicios y en deportes. Dolores e hinchazones usualmente desaparecen como por arte de magia durante la noche. Cualquier herida dolorosa o área enferma del cuerpo puede ser aliviada usando la técnica de Envoltura Etérica. De todas maneras, no es aconsejable dejar de lado el tratamiento apropiado para cualquier condición, pero el sistema NEW definitivamente puede ayudar en el proceso de curación. También es sabio el no forzar mucho la articulación dañada, aunque la hinchazón y los síntomas de dolor hayan desaparecido durante la noche. Todavía estará delicado y necesitará de un par de días de descanso para completar el proceso curativo.

Como lo mencioné anteriormente, mis voluntarios y yo mismo hemos tenido grandes éxitos usando el sistema NEW para aliviar gripes e influenza. Para mejores resultados es importante usar el circuito de cuerpo completo por, al menos, 30 minutos, *inmediatamente* que los primeros síntomas de la enfermedad son sentidos. Si esto se hace lo suficientemente temprano y con la fuerza necesaria, detendrá, en la mayoría de los casos, enfermedades comunes, o por lo menos reducirá su severidad y duración. No estoy haciendo aquí ningún tipo de presunciones falsas. Simplemente estoy reportando mis observaciones y especulando sobre un fenómeno frecuente asociado al sistema NEW.

Para especular como es que esto podría funcionar: Es razonable sugerir que el sistema NEW estimula y energetiza el sistema inmunológico en una sutil forma bioenergética. Esto no es una suposición poco razonable si consideras los frecuentes y extremadamente fuertes sensaciones de movimiento de energía en la médula de los huesos que usualmente se sienten mientras se usa el sistema NEW. Estos son especialmente notables cuando se está elevando energía a través de las piernas.

Es posible que los profundos movimientos bioenergéticos dentro de las piernas afecten la médula ósea y consecuentemente potencie la producción de anticuerpos en ella. Debes notar que la médula ósea está fuertemente ligada con la producción de sangre y se puede decir que es el asiento del sistema inmunológico. Prueba esto por ti mismo, y si encuentras que realmente funciona, serás la prueba viviente de que esto no son solo especulaciones después de todo.

Demandas de Energía Continuas:

Como ha sido mencionado anteriormente, una vez que el bloqueo energético ha sido limpiado, es posible que quede una demanda continua de energía en esa área. El cuerpo energético seguirá llevando un flujo de energía a través de las nuevas y limpias áreas hasta que las demandas energéticas en esa zona hayan sido satisfechas. En consecuencia, las sensaciones de movimiento de energía pueden seguir siendo sentidas por algún tiempo después que las acciones de estimulación han cesado, ya sea, de forma intermitente o continua.

Los bloqueos de energía pueden ser limpiados también por sí mismos de manera espontánea en respuesta a los previos ejercicios de desarrollo de energía. Esto puede ocurrir en cualquier momento, ya sea de día o de noche, lo cual puede causar que sensaciones de movimiento de energía sean sentidas sin razón aparente en ese momento. Y un bloqueo energético limpiado o un área agotada del cuerpo energético, puede tardar varios días o más en curarse y repararse a sí misma una vez que el flujo de energía es restituido.

CAPÍTULO 12
MÁS FORMAS DE ENERGÍA NEW

Giros del Centro Energético:

Los centros primarios de energía, son vórtices de energía no-físicos, los cuales, son vistos por clarividentes como ruedas giratorias de luces multicolores. Aunque los centros secundarios de energía no pueden ser fácilmente observados, es lógico sugerir, que estos últimos, también tienen atributos similares. La dirección natural en que un centro de energía gira puede ser, por lo general, sentida con la acción consciente de movimiento, especialmente en los centros de las grandes articulaciones óseas del esqueleto.

Si sientes resistencia mientras ocupas la acción de movimiento, trata de revertir la dirección de esa acción. Si la nueva dirección resulta más fácil y más natural, o si tiene un efecto más positivo, entonces existe una buena posibilidad que ese centro responda mejor a la nueva dirección del estímulo.

Momentum Consciente:

Después de haber repetido cualquier acción para elevar la energía, o bien, cualquier acción consciente varias veces, encontrarás que tenderá a continuar por propia conformidad, incluso después que las acciones conscientes han cesado deliberadamente. Llamo a esto, Efecto de Momentum Consciente.

Parece ser causado por alguna clase de memoria corporal energética que toma lugar y continúa las acciones conscientes que son seguidamente repetidas. Esto hace el aprendizaje y la práctica de las técnicas NEW junto con sus procedimientos mucho más fáciles.

Técnica de Envoltura Etérica:

La Envoltura Etérica es un técnica extremadamente versátil. Es particularmente conveniente al momento de limpiar bloqueos energéticos y restaurar parte dañadas del cuerpo energético. Los bloqueos energéticos y áreas dañadas pueden ser fácilmente detectadas una vez que te acostumbras al sistema NEW, mientras tu cuerpo se va haciendo más energéticamente sensitivo. Las áreas que se muestran sin respuesta, que hormiguean de forma notable, que se sienten pesadas, que pinchan, zumban o queman; o actúan de cualquier manera *diferente* del resto de tu cuerpo, indican, a veces, bloqueos de energía o daños en esa área. Estas áreas, en consecuencia, necesitarán de una atención especial para restaurarlas.

Cuando llevas o golpeas tu punto de conciencia a través de tu cuerpo (técnica de golpe de energía), es posible también que llegues a áreas que se sienten pesadas o deshilachadas o sueltas. O puede que pases a través áreas que provean más o menos resistencia a las acciones de golpe de energía, o que parezcan desviarlas. Todas estas áreas serían sospechosas de estar dañadas y de necesitar un trabajo de restauración.

Técnica de Envoltura Etérica: Usa un amplia acción de envolver sobre el área dañada. Usando tu imaginación, imagina una banda blanca sin fin de pura energía fluyendo desde tus manos concientes. *Siente* esta banda de energía fluyendo hacia dentro del área dañada a medida que la envuelves. Siente la sustancia de tu propio cuerpo energético fluyendo hacia ella. Esta acción puede ser variada para que se adapte a la posición y al tamaño del área en la que se está trabajando.

Por Ejemplo, si quieres usar la envoltura etérica en una pierna:

- Con tu punto de conciencia marca tu pie, luego comienza a envolver desde tus dedos hacia arriba, como si estuvieses envolviendo cuidadosamente una y otra vez con una banda de energía alrededor de tu pie.
- Siente tu energía fluyendo hacia esa área, dentro del pie, a través de tus manos concientes.
- Continúa envolviendo en la parte del pie, en el tobillo, y por la pierna hacia arriba todo el trayecto hasta las caderas.
- Toma tu tiempo al hacer esto, envolviendo una banda sobre otra al ejecutar la acción de envolver en todo el trayecto.
- Repite envolviendo la pierna hacia arriba y hacia abajo tantas veces como sea requerido, ya que no hay riesgo de sobretrabajar esta técnica.

Si necesitas trabajar en un órgano interno en particular usando la técnica de envoltura etérica, primero debes encontrar exactamente dónde el órgano en cuestión se encuentra dentro de tu cuerpo. Sorprendentemente, muchas personas no saben donde se ubican muchos de sus órganos internos. Mueve tus manos concientes *dentro* de tu cuerpo y *siente* el órgano en cuestión. Siente tus manos concientes masajeando el órgano, y *siente* un torrente blanco sin fin de energía fluyendo hacia dentro y siendo absorbida por el órgano.

Debes notar que algunos bloqueos de energía no se mostrarán por algún tiempo. Muchos se harán aparentes solo después que el desarrollo energético haya sido llevado a cabo por algún tiempo, semanas o incluso meses. El cuerpo energético comenzará la restauración de viejas rutas de energía y estructuras (reconectándolas internamente), a medida que se desarrolla. Esto quiere decir que, pude tomar un período de tiempo antes que la energía alcance ciertas partes del cuerpo energético, en consecuencia, la demora en que aparezcan ciertos bloqueos energéticos.

Áreas de Alta Energía:

Los niveles y cualidades de la energía disponible en el entorno puede variar de gran manera, de día a día, y de lugar a lugar. Para elevar energía de buena calidad, busca y toma ventaja de las áreas de alta energía así como, de los períodos adecuados.

- Puesta y Salida del Sol.
- Áreas de bosques verdes, como áreas forestales y parques.
- Océanos, playas, lagos, ríos, rápidos y caídas de agua.
- Montañas y cerros.
- Tormentas, días lluviosos y con viento (temporales).
- El Sol de la mañana temprano (al despunte).
- La Luz de la Luna y Estrellas.
- Lugares donde hay arte y/o música.
- Multitudes felices y exitadas.

Si elevas energía en forma regular, te harás progresivamente más sensitivo(a) a la energía. Pronto comenzarás a sentir días de alta energía, y áreas de alta energía, y serás capaz de tomar ventaja de ellas. Tu cuerpo comenzará a hormiguear automáticamente cuando estés en presencia de altos niveles de energía, mientras que aprendes a saborear las energías que abundan en el mundo alrededor tuyo.

Un potencial efecto secundario negativo en lo expuesto arriba es, el efecto que personas con bajo nivel energético pueden tener sobre personas con alto nivel energético. Si una persona con un alto nivel de energía entra en contacto con otra de bajo nivel energético, generalmente, el déficit de energía en la persona con el bajo nivel energético, causará un flujo de energía hacia ella, tomado desde la persona con un alto nivel energético. Una manera de mirar esto es una forma de vampirismo energético no-intencional. También puede ser visto como una forma de curación no-intencional.

El contacto directo, o tocar a la persona con bajos niveles de energía no es un requisito para provocar el flujo energético, solo basta el estar conversando con ella, incluso a través del teléfono. La transferencia de energía tampoco se debilita con la distancia, ya que existe una especie de conexión empática que transporta la energía.

Algunas personas puede que no parezcan estar agotadas energéticamente, pero son verdaderas estaciones sin fondo con insaciables apetitos por energía. Todos conocen a alguien así. Solo tienes que estar con ellos por un corto rato, y tus energías se escurren. Rápidamente te aburres, te pones levemente deprimido(a), y pronto comienzas a sentirte cansado(a), y a bostezar. Las personas con bajos niveles de energía, como estas, deberían, idealmente convencérseles de practicar la elevación de energía por ellas mismas, o simplemente evitarlas tanto como sea posible.

Los efectos de las personas con bajos niveles de energía, pueden ser contabilizados extensamente al elevar energía en el momento en que uno se está asociando, o mientras habla con ellos, o elevando energía después que esto a terminado. También puede ayudar si evitas hacer contacto físico y evitando hacer contacto directo con los ojos de ellos. No es necesario esconder los ojos ante gente como ésta, simplemente mira hacia el área que se encuentra entre ellos (sus ojos), en vez de mirarlo directamente durante las conversaciones.

Tiempo Diario de Elevación de Energía:

No hay límite en cuanto a la cantidad de energía que puedas o deberías elevar, siempre y cuando sea llevada *solo* hacia dentro del centro de almacenaje del sub-ombligo. Mientras más seguido sea la energía elevada, más energía será almacenada en ese centro, y más energía estará disponible para propósitos físicos, bio-energético, y energético puro. Y recuerda, es más beneficioso para el desarrollo a largo plazo, elevar energía gentilmente y por períodos de tiempo más extensos, que elevar grandes cantidades en solo cortos períodos.

Centros de la Boca & Puertos de Intercambio:

Existen marcadamente algunos robustos centros secundarios junto a una alta densidad de puertos de intercambio de energía (centros terciarios), en los labios, lengua, boca y garganta. Es probable que estos centros extraigan las energías vitales de los alimentos y líquidos, mientras son masticados y tragados. Estos, además, parecen ser capaces de transmitir energía a través de la voz y el canto, así como, de intercambiar energías entre amantes a través de los besos y etc.

Como nota al margen: en mi opinión, estas estructuras están también conectadas con los centros primarios (Chakras Mayores) localizados en la base de la garganta, y en el corazón; y en alcance menor, con los centros del entrecejo y la coronilla. La energía que todas estas áreas son capaces de generar y absorber puede ser substancialmente incrementada a través de estimulación consciente directa.

Pre-Estimulando el Área de la Boca:

Cada una de las acciones concientes de más abajo, deberían ser realizadas en forma continua por 20 segundos o más.

Estimula más tu boca, labios, lengua y garganta si así lo deseas. Estas técnicas de estimulación pueden ser utilizadas también antes de empezar un circuito de cuerpo completo para expandir las partes de la boca / garganta con esos procedimientos.

- Con la lengua presionando gentilmente contra los labios, o sobresaliendo levemente, centra tu punto de conciencia en los labios y usa una acción de cepillar, hacia atrás y hacia delante a través de la totalidad de los labios.

- Abre la boca levemente y saca un poco la lengua. Centra el punto de conciencia en la punta de la lengua, y usa una acción de envolver alrededor de ella. El área a ser trabajada es la que sobresale confortablemente de tu boca, al sacar leve y suavemente la lengua, sin forzarla.

- Cierra la boca y relaja, luego usa la acción móvil, rotatoria de movimiento (como cuando se usó para estimular las plantas de los pies y palmas de las manos), en la superficie de la lengua.

- Usa una acción amplia de cepillado a través de la lengua, cepillando hacia atrás y hacia delante, cubriendo toda la extensión de la lengua, desde la base hasta la punta.

- Enrolla la lengua hacia atrás y presiona gentilmente contra la parte superior de la boca, sin forzar. Enfocándote dentro de la boca, y no en la lengua, aplica acción de cepillar en todo el revestimiento interno de la boca; parte superior, parte inferior, lados, y parte interna de los labios, en cualquier dirección que te parezca más fácil, cubriendo toda las superficies internas.

- Con la boca cerrada, usa una acción de esponjar en toda la boca, tomando desde los labios, boca, lengua y garganta, hasta la base de la garganta, moviendo esta acción hacia atrás y hacia delante. Curva esta acción mientras pasa por tu garganta, luego vuelve a tus labios. Imagina que tienes un grueso tubo doblado inserto en tu boca, y que este tubo se extiende profundo en tu garganta. No es una imagen muy confortable, pero es solo para darte la idea general de la acción consciente requerida. Siente tu punto de conciencia moviéndose hacia atrás y hacia delante a través de este tubo; tomando desde tus labios, pasando por todo el recubrimiento interno de tu boca y lengua; y luego moviéndola profundo dentro de la garganta hasta su base donde ésta se junta con el pecho, y hacia fuera en forma repetitiva.

Sensaciones en el Área de la Boca: Las acciones conscientes en los labios y la lengua, pueden causar, en consecuencia, algunas sensaciones muy peculiares de movimiento de energía.

Fuertes sensaciones de hormigueos y vibraciones en los labios y lengua, más un notable gusto salado-metálico, como cuando tocas las terminales de una batería de 9 volts. con la lengua, son frecuentes. Estas sensaciones en el gusto son probablemente la manera más fácil de demostrar la efectividad del sistema NEW a otras personas. Esto prueba como la estimulación directa de energía puede ser causada por las acciones conscientes, y sentidas como sensaciones físicas.

Conciencia (Dominio) Sobre la Energía de los Alimentos:

Pre-estimula la boca, tal como se muestra arriba. Cuando estés comiendo y bebiendo, *siéntete* masticando y tragando y extrayendo la fuerza vital desde tus alimentos y bebidas. Come y mastica lentamente, y traga, usando tu punto de conciencia para extraer la máxima cantidad de fuerza vital desde tus alimentos y bebidas. Lleva esta energía hacia abajo por tu garganta y *trágala* hacia *d*entro de tu cuerpo, tal cual tragas tus alimentos y bebidas. Esta energía naturalmente fluirá hacia dentro de las áreas de almacenaje del cuerpo.

Esto funciona con cualquier tipo de alimento, pero un mayor beneficio puede obtenerse de una dieta natural, o de alimentos orgánicos frescos y de alta calidad. Mientras los alimentos sean más frescos y naturalmente cultivados, preparados e ingeridos, mayor energía vital de alta calidad ellos contendrán. Pero, sea lo que sea que comas, esta técnica te asistirá a extraer el máximo beneficio energético de los alimentos; incluso si vives de pizza y cerveza, como ciertos amigos míos acostumbran.

Energía de Multitudes y de Excitación:

Aprende a tomar ventaja de cualquier situación de alta energía. Multitudes felices y excitadas pueden soltar cantidades masivas de energía emocional hacia la atmósfera circundante. Esta energía puede ser recogida y usada para aumentar los niveles energéticos.

Centra tu punto de conciencia fuertemente en tu centro del sub-ombligo y llega (alcanza) con tus *sentimientos* a toda la multitud circundante. *Percibe* la energía que impregna la atmósfera, mientras que *sientes* a la multitud y su excitación. Atrae esta energía hacia tu cuerpo, llevándola directamente hacia tu sub-ombligo, usando la técnica de elevación directa de energía dada más atrás en este tutorial.

Como nota al margen, he tenido varios reportes de atletas que han tomado parte en la marcha blanca del sistema NEW, que esta técnica a afectado positivamente su desempeño atlético. Usando los procedimientos para elevar energía directamente, y del viento, en forma previa, y durante los eventos atléticos, les ocasiona una explosión de hormigueante energía como de adrenalina. Físicamente esto los envigoriza, potencia y mejora sus esfuerzos y tiempos, dándoles ese pequeño margen cuando más lo necesitan.

La de arriba parece una asunción razonable dados los fuertes y notables efectos que las acciones de elevación de energía pueden tener sobre el cuerpo físico.

Para respaldar esto: los expertos en artes marciales, son bien conocidos por elevar y usar energía (comúnmente llamada CHI o PRANA), para potenciar sus proezas de fortaleza y agilidad. El sistema NEW puede ser usado para complementar estos sistemas existentes de elevación de energía en artes marciales, o en sistemas autosostenidos para expandir el rendimiento atlético. Y, cuando al final de una competencia atlética te encuentras buscando las meras milésimas de segundo que separan a los ganadores de los perdedores, incluso el pequeño margen provisto por una explosión de energía como de adrenalina en el momento crucial podría hacer toda la diferencia.

Energía del Viento:

Aquí va un excelente ejercicio puertas afuera para elevar la energía a través de las manos por sí solas. Puede ser realizado en cualquier momento, y sin preparación alguna. Resulta particularmente vigorizante cuando el clima está tempestuoso y con viento, en la brisa que sopla desde el océano, y en lagos y montañas. Si es combinada con la respiración energética (en la siguiente sección), puede tener un efecto marcadamente positivo sobre desórdenes respiratorios. Esta técnica es muy simple de realizar, e incluso puede ser enseñada a niños bastante pequeños. También es un ejercicio que resulta muy demostrativo cuando se le enseña a algún novato. Como nota, he tenido resultados muy positivos al usar este método para ayudar en el tratamiento del asma y otros tipos de desórdenes pulmonares, en ambos casos de niños y adultos.

- Pre-estimular manos, si fuese necesario, o simplemente comienza tal cual estás.
- Mantén los dedos separados, las manos a los lados, y siente la *temperatura* y *textura* del viento moviéndose a través de tus dedos.
- Eleva los brazos levemente, las palmas hacia fuera y los dedos todavía separados, sosteniendo tu punto de conciencia firmemente en ambas manos. *Siente* la energía del viento. *Siente* tus manos, y *siente* la energía fluyendo hacia dentro de tus manos y hacia dentro de tu cuerpo.
- Lleva la energía del viento hacia dentro, a través de tus manos al comienzo de cada Inspiración. Llévala hacia arriba por tus brazos, sobre los hombros y hacia abajo por tu pecho, y que fluya hacia tu centro del sub-ombligo. Continúa el flujo de energía hacia dentro mientras dure la Inspiración.
- Relaja durante la Expiración y *siente* toda la tensión y energía negativa fluyendo hacia arriba través de tus pulmones, y hacia fuera, a través de tu boca, como si se tratase de una nube oscura de desechos energéticos; todo esto mientras dura la Expiración. Cambia tu punto de conciencia a tus manos de nuevo y *siente* el viento otra vez cuando ayas alcanzado el final de la Expiración, listo para comenzar la siguiente Inspiración.
- Continúa con el proceso anterior tanto como desees, no hay peligro de excederse en esto.
- Nota: la velocidad del ejercicio anterior de elevación de energía, debería coincidir con el ciclo natural de respiración de la persona que lo lleva a cabo.

Respiración Energética:

El aire que respiramos contiene una gran cantidad de energía, y una pequeña porción de ésta es absorbida hacia dentro del cuerpo en el proceso natural de respiración. La boca, nariz, garganta y pulmones están llenos de puertos internos de intercambio de energía para ayudar a este propósito. La energía absorbida por estos puede ser incrementada al agregar acciones conscientes e imaginación al proceso natural de respiración. Esto es muy sencillo de realizar, y todo lo que se necesita, es hacerse consciente del aire que entra por tu nariz, moviéndolo hacia dentro y a través de tu pasajes nasales y hacia abajo a tus pulmones. Tu punto conciencia debe acompañar al aire en todo su recorrido hacia dentro mientras es Inspirado, y tus pulmones son llenados; y luego en su recorrido hacia fuera como aire de desecho en la Expiración.

La imaginación puede ser usada para expandir esto aún más al usarla para ver el aire que es inhalado cargado con energía colorida, y sintiendo como estos colores son absorbidos por los pulmones. La expulsión del aire de desecho, también puede ser expandida al sentir la energía de desecho dejando el cuerpo en la forma de una nube durante la exhalación, y viéndola con un color sucio.

El ejercicio anterior resulta benéfico ante cualquier desorden respiratorio, así como para incrementar los niveles de vitalidad en general. Esto funciona especialmente bien cuando el clima está tempestuoso , con viento, cuando el viento sopla desde el océano, en lagos o lugares montañosos.

He usado la respiración con colores en adición con el método de energía del viento/manos entregado arriba, por el transcurso de algunos años para ayudar a curar desórdenes respiratorios, y para detener ataques de asma. He enseñado con éxito los procedimientos básicos de la elevación de la energía del viento, y los de respiración a niños tan pequeños como de 6 años de edad con resultados positivos.

Los niños, como encontrarás, poseen cuerpos extremadamente sensitivos, y una vívida y poderosa imaginación.

No toma mucho tiempo enseñar a un niño como hacer esto, en consecuencia, ellos caerán al suelo riéndose debido a las fuertes sensaciones de hormigueo y comezón que esto puede causar en sus sensitivas manos. Esto podría tender a dejar a los niños fuera de usar este método, pero, la intensidad de las sensaciones siempre reducirán bastante rápido si perseveran.

He encontrado que un poco de honestidad, combinada con un sistema de recompensas (un helado?) funciona mejor con los niños.

Estimulación Nasal:

Existen unos pequeños centros de energía y grupos de puertos de intercambio dentro y alrededor de la nariz que incrementan la eficacia de la respiración de energía si son pre-estimulados. Estos, aparte de estar relacionados con el proceso natural de la respiración de la energía hacia dentro del cuerpo, también están relacionados a las estructuras de soporte energético de los centros del entrecejo y de la coronilla (chakras mayores).

- Realizar cada una de las acciones de estimulación por 20 segundos o más.
- Usa una acción de movimiento, estimula la punta de la nariz en forma circular, incluyendo las ventanillas de la nariz.
- Usando una pequeña acción de cepillar, estimula el interior de las ventanillas de la nariz. Siente esto como si estuvieses introduciendo repetitivamente un pincel de artista dentro (profundamente) de cada una de las ventanillas de tu nariz, utilizando tu punto de conciencia; hacia dentro y hacia fuera.
- Utilizando una acción de cepillar levemente más amplia, estimula todo el largo de tu nariz, cepillando desde la punta, pasando por la altura de los ojos, y terminando el la frente donde comienza la línea del cabello. Continúa con esto, hacia arriba y hacia abajo, una y otra vez, *sintiendo* toda tu nariz mientras realizas esta acción.
- Usando una acción de esponjar en la totalidad de tu nariz, moviliza tu punto de conciencia a través de tu nariz, desde la punta hasta el lugar a la altura del entrecejo, hacia atrás y hacia delante, una y otra vez, sintiendo la totalidad de tu nariz mientras realizas esta acción.

Técnica de Respiración de Energía:

- Respira profunda y lentamente, Inhalando por tu nariz y Exhalando por la boca. *Siente* el aire que proporciona vida y la energía entrando a tu cuerpo. Sigue *la ruta* de este aire. *Siéntelo* entrando y cuidando de tus pasajes nasales. Siéntelo moviéndose hacia abajo por la parte posterior de tu garganta y entrando en tus pulmones, hasta la parte más baja de ellos. Resulta más sencillo sentir esto como si se tratase de algo mucho más profundo de lo que realmente es, y no se requiere de gran precisión. Siente el aire y su energía moviéndose cada vez más profundamente, fluyendo profundo dentro de tu ombligo y entrando dentro del centro del sub-ombligo.
- Lo de arriba resulta más fácil de realizar si te concentras tan solo en *la ruta* que sigue el aire que está siendo inhalado, de modo que tu punto de conciencia se mueva junto a la parte frontal del aire que estás tomando. De otra manera resulta difícil seguir y, al mismo tiempo, sostener tu punto de conciencia por cada Inhalación.
- Exhala lentamente a través de la boca. Hazte consciente de la ruta de tu exhalación elevándose desde lo profundo de tus pulmones hacia arriba por tu garganta y hacia fuera por tu boca. Siente la energía de desecho dejando tus pulmones y cuerpo junto al aire de desecho en forma de una nube sucia, todo esto durante toda la acción de exhalación.
- Cambia tu punto de conciencia de nuevo a la punta de la nariz listo(a) para la siguiente inhalación y repetir todo el proceso. No respires apresuradamente o te podrías hiperventilar. Lento, profundo, con un proceso de respiración regular te dará mejores resultados.
- Continúa todo el proceso expuesto arriba por todo el tiempo que desees.

Incluyendo Color:

En conjunto a la técnica de respiración de energía expuesta arriba, se puede incluir color para incrementar su eficacia, o para propósitos específicos, como con los métodos de curación con color. Resulta mucho más sencillo agregarle color a la respiración al focalizarce (insisto) *en la ruta* que sigue el aire al llenar cada pulmón durante cada Inhalación y Exhalación. Con un poco de práctica, estos colores pueden ser expandidos para llenar más y más de los pulmones con color, y para expeler cada vez mayores cantidades de nubes con colores de desecho.

- En la Inhalación, imagina el aire que estás inspirando como si estuviese hecho de brillantes y centelleantes colores. Cualquier color puede ser usado, pero nunca colores sucios, opacos, grises, o negros.
- Siente la *ruta* de esta energía coloreada brillantemente moviéndose hacia dentro de ti con cada Inhalación, llenándote con una energía que da vida. Siente esta energía siendo absorbida dentro de todo tu cuerpo mientras que tus pulmones se llenan.
- Con cada Exhalación, imagina el aire que expiras como si fuese de un color amarillo cafesoso, como el humo de los cigarrillos, o de algún color de desecho, y *siente* esto como si se tratase de energía sucia usada y sin vida que deja tu cuerpo.

Estimulación del Olfato:

Existen puertos de intercambio de energía dentro de la nariz que se logran estimular mejor usado fragancias. Sugiero un evaporador de aceite en el cual se diluya algún aceite aromático para este propósito, pero, cualquier tipo de incienso, aceite, o potpourri puede ser ocupado. Flores frescas también pueden ser ocupadas para efectos específicos en curación del cuerpo físico.

Sugiero instruirse en aromaterapia y usar las fragancias recomendadas por los expertos en esta materia.

Método de Estimulación del Olfato:

- Repite el ejercicio de estimulación nasal entregado anteriormente.
- Acerca alguna prenda aromática, flor, o potpourri (lo que sea) a tu nariz, o enciende cerca un evaporador de aceites aromáticos; e Inhala lentamente. Cierra tus ojos y concéntrate en el aroma y la textura de la esencia. Siente la *ruta* de este aire cargado con la esencia entrando por tu nariz. Siente la textura y el cuerpo de esta esencia penetrando profundamente tus pulmones y llenándolos. Otra vez, sigue solo *la ruta* de la esencia mientras te llena.
- Combina la conciencia de la fragancia con el ejercicio de respiración de arriba. Mientras Inhalas, no solo *siente* la energía e *imagina* el color, sino que, además, *huele* y *siente* la textura de la fragancia que está siendo utilizada y que está entrando en tu cuerpo.

Una buena salud no es requisito para el sistema NEW y el desarrollo energético. Trastornos en al salud, como sea, indican bloqueos diseminados de energía y bajos niveles de vitalidad almacenados en el centro de almacenaje del sub-ombligo. Estos problemas pueden ser tratados con ejercicios diarios de elevación de energía. En el caso de una persona seriamente enferma esto podría tener el carácter de urgente. En este caso, recomiendo el circuito de cuerpo completo, más los ejercicios de respiración extra a ser practicados varias veces al día hasta que se haga de esto algo habitual. Con un poco de práctica te tomará solo muy poco esfuerzo mental el llevarlos a cabo. Pronto comenzarán a funcionar de una manera virtualmente automática y en un segundo plano, mientras tu sigues con tu vida diaria. Mientras más seguido y por mayor tiempo la energía sea elevada y almacenada, mayores serán los beneficios en la salud que obtendrás de ellos.

CAPÍTULO 13
LA ENERGÍA Y EL SISTEMA INMUNOLÓGICO.

De muchas formas, el aspecto bioenergético del cuerpo energético puede ser tomado como una perfecta reflexión energética del cuerpo físico. Incluso muchas partes del cuerpo energético pueden ser asemejadas a muchas de sus funciones biológicas. El sistema circulatorio bioenergético, por ejemplo, contiene arterias (grandes conductos de energía) y venas (rutas energéticas más pequeñas). Tal cual como sus contrapartes físicas, las partes del cuerpo energético pueden volverse disfuncionales, si el flujo de la energía (sangre) se bloquea y es reducido.

El aspecto bioenergético del cuerpo energético no es tan solo una mera reflexión de los procesos internos vitales. También posee un profundo efecto sobre ellos. Si una parte del cuerpo energético se bloquea o se daña, entonces el escenario estaría dado para manifestar una enfermedad en el cuerpo físico.

El limpiar los bloqueos energéticos puede, en consecuencia, ser tomado como una buena forma de medicina preventiva.

La sangre es la imagen refleja de la energía vital, y posee muchas de sus funciones y propiedades. Toma energía y elementos curativos hacia dentro, en y a través del cuerpo físico. También expele los desechos (energías de desecho) y combate las enfermedades. Su contraparte energética puede ser grandemente fortificada, y los bloqueos limpiados para que el flujo de energía se incremente más allá de los niveles normales. Un flujo de energía incrementado potencia grandemente la inteligencia corporal de auto curación, me refiero al increíble sistema inmunológico, proporcionándole más energía para combatir enfermedades.

Enfermedades – En General:

Pruebas en mí mismo y en muchos de mis voluntarios han mostrado que un flujo incrementado de energía hacia dentro del cuerpo físico aumenta la fuerza del sistema inmunológico. Algunas veces dramáticamente. Esto faculta a los mecanismos naturales de auto-curación del cuerpo para que trabajen más poderosa y efectivamente. El ejemplo más deslumbrante de este poderoso efecto, como fue mencionado anteriormente, puede ser experimentado cuando uno se ha contagiado un resfrío, gripe o virus. Si el circuito de cuerpo completo es realizado inmediatamente, los síntomas se esfumarán en la mayoría de los casos dentro de una hora aproximadamente, o al menos se reducirán a su mínima expresión. El sistema inmunológico, cuando la energía ah sido aumentada de esta manera, parece ser capaz de deshacerse o de reducir la severidad y los efectos de cualquier infección o virus.

Enfermedades y el Cuerpo Energético:

El lugar actual de cualquier síntoma de enfermedad puede tener muy poca relación con su causa bioenergética. La parte del cuerpo bioenergético que está dañada y/o funcionando mal puede estar remotamente alejada del lugar en cuestión donde se sienten los dolores y/o los síntomas que la causan o contribuyen a ella. Esto es particularmente cierto con enfermedades como la diabetes, que es, por lo general, causada por un páncreas enfermo – dañado o que funciona mal. Las diabetes juveniles están clasificadas como un desorden en el sistema inmunológico, según los estudios científicos más recientes.

Cada órgano en el cuerpo físico recibe a cada instante mensajes bioeléctricos desde el cerebro a través de una compleja red de nervios que se interconectan (y los nervios están relacionados con las rutas energéticas).

Estos mensajes le dicen a los órganos físicos de que manera deben funcionar, que hacer, cuanto hacer, y que no hacer. Por ejemplo, la correcta cantidad de insulina que se necesita para mantener el cuerpo saludable y vivo.

El aspecto bioenergético del cuerpo físico trabaja en línea con estos procesos, y los afecta considerablemente. Es, en consecuencia, razonable el sugerir aquí, que si cualquiera de las rutas energéticas dentro del cuerpo se bloquean o se dañan, estos mensajes podrían corromperse y/o bloquearse. La continua buena salud del cuerpo físico, puede, en consecuencia, desbaratarse energéticamente, y así, permitir que las condiciones de enfermedad se manifiesten y prosperen.

Por ejemplo, dedos de los pies bloqueados, áreas muertas en dedos y plantas de los pies y palmas de las manos, pueden tener grandes efectos en la funcionalidad de órganos mayores en el cuerpo físico. Los particulares requerimientos de energía de los órganos mayores, comúnmente son provistos y fluyen a través de aparentemente pequeñas y poco importantes partes de las manos y pies. Si te pones a examinar capítulos de acupuntura y reflexologia, encontrarás no pocos precedentes que avalan esta teoría. Estas pequeñas rutas de energía han sido clasificadas y usadas por la medicina oriental para asistir en la curación, por ya muchas centurias.

Ejemplos: Vértigos y mareos, son comúnmente tratados usando una pequeña cinta con una o dos pequeñas bolas en ella que se ponen en la muñeca. Estas bolas son regularmente restregadas y/o presionadas en la parte interna de la muñeca para aliviar las nauseas. Estos pequeños artículos son bastante efectivos y, en consecuencia, están disponibles en muchos lugares hoy en día; aunque no exista una explicación científica disponible referente a la manera en que ellos funcionan.

Adicciones al cigarrillo y otras, son también exitosamente tratadas con acupuntura al insertar una pequeña aguja en cierta parte del oído. Aunque esto no funciona en la totalidad de los casos, en general si muestra resultados consistentemente benéficos. Personalmente conozco varios fumadores empedernidos que han perdido la necesidad de fumar completamente e instantáneamente cuando ésta pequeña aguja les fue puesta. Y cuando la aguja fue retirada, el deseo por fumar volvió, hasta que, por supuesto, hubo pasado el suficiente tiempo hasta que la adicción química se disolvió. Así es que, ¿qué nos dice todo esto?. Esto nos provee con evidencia repetitiva que pequeñas y aparentemente partes irrelevantes del cuerpo físico, como lóbulos del oído, pueden tener efectos mayores sobre los procesos bioquímicos y bioeléctricos de todo el cuerpo físico y sus órganos internos.

Puede ser de ayuda, si sufres de alguna enfermedad seria, el revisar algunos capítulos de acupuntura y reflexologia para encontrar las rutas de energía exactas (meridianos), que proveen energía a cualquier órgano enfermo o que funcione mal en ti. Traza estas rutas a lo largo de la piel de tu cuerpo (trázalas con tinta como recordatorio si así lo deseas), y conscientemente lleva (o golpea) la energía hacia atrás y hacia delante a lo largo de estas rutas.

Mientras llevas a cabo esto, presta especial atención a cualquier bloqueo de energía o área dañada que puedas encontrar a lo largo. Estos bloqueos pueden estar relacionados con la causa o con la continuidad de la condición (enfermedad o dolencia).

Al momento en que he estado escribiendo este tutorial no he reunido suficientes datos sobre resultados del sistema NEW como para trazar los efectos reales que el sistema NEW puede tener en ciertas condiciones de enfermedades específicas, en consecuencia, solo me es posible especular en esta materia. Pero, teóricamente, el sistema NEW debería reportar beneficios ante cualquier condición de cualquier enfermedad en un sistema inmunológico que a sido asistido, revitalizado y potenciado. Iré actualizando este tutorial con más datos sobre esto a medida que se vayan presentando, en ediciones futuras. Y mientras tanto que la versión completa de este tutorial es publicada, espero tener varias bitácoras bien documentadas para presentar.

(NOTA: Ésta es la última versión que está disponible en el sitio web de Robert Bruce).

- Si tienes serios problemas de salud de cualquier tipo, y decides usar el sistema NEW para complementar tu tratamiento médico actual. Agradeceré profundamente si mantienes una bitácora de tus progresos. Si tu condición mejora, agradecería mucho el tener una copia de esa bitácora, mas cualquier registro médico que puedas incluir. Si, en caso que el enviarme los documentos (a Australia) sea un problema, por favor, contáctame vía e-mail primero para conversar sobre el tema. Revisa mi sitio WWW (www.astraldynamics.com) por instrucciones de cómo contactarme.
- Con todas las técnicas de este tutorial, por favor, no las uses como una panacea, o un cura-todo para auto-tratarte, y por favor, consulta a un médico si te encuentras enfermo(a).

Enfermedades – Serias:

El stress, la polución, fatiga, el estar fuera de forma, más la exposición a variados tipos de diferentes campos electromagnéticos con los que vivimos cada día, todos ellos te pasan la cuenta. Esto puede tener una efecto negativo acumulativo sobre el delicado funcionamiento interno del cuerpo energético, lo cual puede reducir el flujo natural de las energías vitales hacia dentro, y a través del cuerpo energético. Los aspectos negativos de nuestro entorno moderno, según creo, tiende a reducir la habilidad natural del cuerpo para elevar y almacenar energía naturalmente, al causar bloqueos de energía, conductos energéticos angostados, y estructuras bioenergéticas dañadas. Nuestro estilo de vida occidental parece excomulgar fuertemente el flujo natural de la energía y su correspondiente buena salud para todos.

De acuerdo a mis observaciones, las personas que sufren de serias enfermedades como cáncer o SIDA tienen grandes bloqueos de energía ampliamente diseminados, y un correspondiente flujo reducido de energía vital hacia dentro de sus cuerpo.

Estos bloqueos pueden volverse algo extremo en los estados posteriores de cualquier enfermedad terminal. Mientras la condición de la enfermedad se haga más avanzada, más severos serán los bloqueos energéticos. He observado bloqueos de energía totales en las manos, brazos y pies en personas con un avanzado estado de cáncer.

El hecho de que los bloqueos de energía sean el factor causal actual de cualquier enfermedad seria, puede ser científicamente debatible, pero sí se encuentran relacionados. Los bloqueos de energía pueden ser un efecto colateral natural, un síntoma de la enfermedad. La gran pregunta es, por supuesto: ¿Qué se manifiesta primero, el huevo o la gallina – el bloqueo energético, o la enfermedad?. Es razonable sugerir, sin embargo, que un flujo reducido de energía dentro y a través del cuerpo físico, puede estar directamente relacionado con varias condiciones de enfermedades. Si, bloqueos de energía han sido limpiados, y el fuerte flujo de energía vital es restaurado, lo cual, de manera natural potencia el sistema inmunológico, cualquier condición de enfermedad, teóricamente, debería mostrar progreso. Y mis investigaciones apoyan fuertemente esta teoría.

Poniéndonos Serios Acerca de la Elevación de Energía:

Sugiero que las personas que se encuentren seriamente enfermas, y que deseen darle a la alternativa NEW un comienzo limpio, que tomen una actitud seria acerca de elevar energía.. Idealmente deberían invertir tanto tiempo como sea posible por día elevando y almacenando energía. El circuito de cuerpo completo debería ser usado extensivamente, más, todas las otras formas de elevación y almacenaje dadas en este tutorial.

NO existe límite en cuanto a la cantidad de energía que puede o debería ser elevada. Mientras más energía sea elevada y almacenada, más energía tendrá el cuerpo físico para defenderse y curarse. Los ejercicios de respiración de energía en particular, deberían ser realizados tan seguido como sea posible, especialmente en áreas de alta energía, hasta que se hagan parte habitual de la respiración.

Un reloj de alarma puede ser programado para que suene cada media hora, o algo así, durante el día. Uno de los métodos de elevación de energía puede ser usado para elevar la energía por unos minutos cada vez que suene la alarma. Otra forma de recordatorio es hacerte el hábito de elevar cada vez que veas tv., digamos, cada vez que den comerciales. Con un poco de práctica, la elevación de energía puede hacerse con los ojos abiertos, incluso mientras ves tv, o mientras caminas y hablas. Solo toma una pequeña parte de la conciencia mental el mantener en movimiento las acciones de elevación de energía.

Tumores y Órganos Disfuncionales:

Para los tumores y órganos disfuncionales, sugiero que la energía sea llevada también, al sitio del problema y alimentar directamente el tumor o el órgano disfuncional. La técnica de envoltura etérica, modificada para que se ajuste a los requerimientos, puede ser usada para estos propósitos. *Manos Conscientes* pueden ser llevadas también dentro del cuerpo y usadas para masajear el órgano disfuncional o el tumor directamente. También pueden ser utilizadas para esponjar energía hasta, y hacia dentro del área afectada. Este tipo de tratamiento provocará que la energía fluya directamente hacia dentro y a través de esa área del cuerpo, así como, también, ayudará a remover bloqueos energéticos en las áreas aledañas, lo cual, también es de ayuda. Estas técnicas alternativas, no deben, bajo ninguna circunstancia, ser usadas para reemplazar el circuito de cuerpo completo, el cual, es la base de todo el sistema NEW. Por favor, toma en cuenta que si la energía es elevada y llevada hacia dentro de tumor, esto no provocará que el tumor crezca. En vez de eso, potenciará al cuerpo físico para que disuelva y absorba el tumor en cuestión.

Elevación Perpetua de Energía:

La elevación de energía puede volverse una acción habitual y continua, tanto como el respirar. Puede tomar algún tiempo antes de hacerse habitual, pero, el esfuerzo valdrá la pena. En su forma más simple, solo requiere que una pequeña parte de la conciencia corporal sea sostenida dentro del sub-ombligo todo el tiempo. La mejor forma de aprender esto es comenzar a realizarlo, y hacerlo tan seguido como puedas. Simplemente focaliza una parte de tu punto de conciencia en tu sub-ombligo cada vez que pienses en la energía, en la salud, o en el desarrollo. Un gatillo psicológico también puede ser utilizado para apoyar esto. Por ejemplo, cada vez que veas un anuncio de cualquier tipo, o un comercial de tv., cambia tu punto de conciencia hacia tu sub-ombligo. Cada vez que hagas esto, trata, y sostenla en ese lugar por todo el tiempo que te sea posible en el segundo plano de tu mente mientras sigues con tu vida diaria.

Otro simple gatillo es un reloj de alarma programado para sonar cada media hora, de modo de recordarte el elevar energía de manera regular.

Diabetes:

Voluntarios con diabetes han tenido grandes logros utilizando el sistema NEW. Incluiré documentación médica en la versión completa cuando sea publicada.

Una voluntaria que sufría de diabetes juvenil del tipo #1 con una duración de 26 años y un páncreas totalmente disfuncional, además de una dependencia total de insulina fue capaz de reducir sus dosis de insulina en un 85% en un período de tres meses usando el sistema NEW dos veces al día, con 30 minutos por sesión. Sus niveles de azúcar en la sangre comenzaron a cambiar unos días después que comenzara el trabajo con el sistema NEW, y progresivamente fue mejorando hasta que su páncreas volvió casi a su plena funcionalidad. Como nota, el cuerpo de esta joven comenzó a perder peso suavemente desde que ella comenzó a usar el sistema NEW, sin cambios en su dieta o ejercicios. Los registros médicos detallados de este caso serán incluidos en la versión completa de este tutorial, más un reporte completo referente a estos cambios por un especialista en diabetes.

Para cualquier tipo de enfermedad considerada como seria, además de las regulares estimulaciones en pies y piernas, el circuito de cuerpo completo debería ser realizado por un tiempo recomendado de 30 minutos cada sesión, dos veces al día. Un diabético debería además, usar una acción profunda de cepillar, de lado a lado en el páncreas (área del plexo solar bajo las costillas) por varios minutos en cada sesión. Un chequeo riguroso en los niveles de azúcar en la sangre debe ser mantenido todo el tiempo, ya que los requerimientos de insulina podrían cambiar sin ser advertidos. Y, cualquier reducción en las dosis de insulina deberían ser administradas bajo la supervisión de un médico calificado, o un especialista en diabetes.

Cáncer:

El único voluntario con el que he trabajado por el tiempo suficiente como para entregar una retroalimentación ah sido mi propia madre, actualmente de 76 años de edad. Ella ha estado usando religiosamente el sistema NEW por tres años hasta ahora.

Historial: Cinco años atrás se le diagnostico un linfoma, y un tumor maligno en el riñón. El riñón fue removido y ella se sometió a quimioterapia. En ese entonces le suministré a mi madre regularmente contacto de sanación, y ella sobrevivió, pero no quiso usar el sistema NEW en aquellos días. Como sea, hace tres años y medio (en el momento en que estaba escribiendo este tutorial) se le diagnosticó cáncer pulmonar. Su oncólogo quiso remover, con carácter de urgente uno de sus pulmones e internarla en el hospital para que se sometiera a la operación una semana más tarde. Pero, debido a su edad y condición de salud, más la agravante que ella ah sido una fumadora por largo tiempo, se le dijo que sus expectativas de sobrevivir a la operación eran bastante bajas. Con este tipo de tumor, aparentemente la quimioterapia no era una opción. Esto la asusto tanto que estuvo de acuerdo en poner su vida en orden, rehusó la operación y puso toda su confianza y fortaleza y esfuerzos en usar el sistema NEW como alternativa. Una mujer realmente valiente y confiable, mi madre, también mi mejor amiga.

Como sea, no le tomó mucho aprender el sistema NEW. Ella estaba asombrada con las sensaciones que experimentaba mientras lo aprendía, y esto la llevo a esforzarse mucho más. Su salud ah mejorado lenta, pero, progresivamente desde aquel entonces, y el tumor en su pulmón no a crecido o se a propagado. Como nota, mi madre aún fuma una cajetilla de cigarrillos y toma una botella de vino tinto por día. Su artritis también ha mejorado bastante, ella camina cada vez mejor (ahora por tramos más largos y mucho más seguido), y también ha recuperado peso. Además ha tratado exitosamente (con la técnica de la envoltura etérica), una rodilla dislocada, un hombro dislocado, dolor en la columna y varias otras molestias; se ha recuperado completamente de cada una de estas dolencias o problemas dentro de una semana o dos cuanto máximo, lo cual resulta fenomenal para una mujer de su edad. Ella ahora usa el sistema NEW para cada dolencia o problema de salud que se le presenta, y pone las manos al fuego absolutamente por él.

Su oncólogo casi se cae de su silla cuando ella lo visitó para un chequeo dos años más tarde que se le diagnostico el cáncer al pulmón. Citándolo a él "Mi querida señora, pensé que estaba muerta!", esa fue su asombrada exclamación. Él, no pudo entregarle explicación alguna del por qué el tumor había dejado de crecer, pero, le prescribió revisiones regulares cada tres meses para llevar un control de su progreso.

También como nota, sus facultades mentales numéricas y su memoria han mejorado notablemente. Como cuando ella era más joven, puede ahora hacer las multiplicaciones y los puzzles sin usar diccionario, lo cual ella considera trampa.

No estoy diciendo que todos los que usen el sistema NEW vayan a tener los mismos resultados que mi madre. Pero, es razonable sugerir, cara a cara con la evidencia que tengo ante mí, que el sistema NEW puede ser favorable para la buena salud en casos como este. Encarémoslo, aparte de los tratamientos médicos, para los que tienen cáncer, la única cosa que el cuerpo tiene es el sistema inmunológico. Y, si puedes potenciar y darle fuerza al sistema inmunológico, el cuerpo físico muchas veces podrá realizar maravillas bajo su propio accionar.

Otra vez, por favor, no uses el sistema NEW como una panacea que lo cura todo, y por favor, no dudes en consultar a un médico calificado si te encuentras enfermo(a). Como sea, si te encuentras enfrentándote a no alternativas médicas o de tratamientos, ahora tienes por considerar la alternativa NEW.

Otras Enfermedades:

Desafortunadamente, como lo expliqué anteriormente, no he tenido la ocasión de probar el sistema NEW en personas con variedades más amplias de enfermedades serias. Este tutorial será actualizado tan pronto como la información llegue a mis manos, y será publicado en mis páginas web:

www.astraldynamics.com
www.geocities.com/athens/troy/9959

No he tenido la oportunidad de trabajar con pacientes con SIDA hasta el momento, en consecuencia, hasta este punto, no poseo datos referentes a la respuesta de esta condición frente al sistema NEW. Pero, es mi opinión que cualquier enfermedad puede reportar beneficios y mejorías significativas, cuando el sistema inmunológico es potenciado.

Elevación de Energía Durante el Sueño:

Yo mismo, más varios otros voluntarios, hemos notado un particular fenómeno que potencia al sistema NEW, y además potencia la habilidad de curación del cuerpo físico. Esto parece tomar lugar solo cuando te quedas dormido(a), mientras que has estado elevando fuertemente energía. En la mañana, seguidamente notarás que la dolencia con que te fuiste a dormir habrá desaparecido o habrá sido curada de manera significativa.

Creo que el quedarse dormido(a) mientras que te encuentras elevando energía provoca que la acción de elevar la energía prosiga actuando después de haberte quedado dormido(a). Y mientras el estado de sueño por sí mismo provoca que el flujo de energía se incremente naturalmente, resulta razonable sugerir que esta combinación pueda causar un proceso curativo aún más poderoso en el cuerpo físico, que de otra forma, no sería posible. Algunos de estos casos podrían ser asemejados a curas milagrosas, y, aunque esto no siempre ocurre, casos como estos no son inusuales.

Dos Ejemplos:

1.- Una mujer voluntaria, trabajadora veterinaria con una diabetes juvenil de larga duración, fue atacada por un gato silvestre. Los dientes del felino, atravesaron completamente sus dedos y se detuvieron en su uña por desde abajo. Ella también tuvo varias otras feas laceraciones en la misma mano. Lo primero que hizo fue buscar atención médica, y pronto tuvo sus heridas debidamente atendidas y limpias. De todas maneras, dentro de tres días apareció una seria infección, causándole hinchazón, irritación y fuerte dolor. Su doctor le recetó inyecciones de penicilina y le advirtió, debido a que ella era diabética, que el proceso de curación podría ser bastante lento (los diabéticos típicamente poseen $\frac{1}{4}$ de la capacidad normal de curación), y que existí la posibilidad que perdiera su dedo, así es que, estuviera preparada. Desesperada, y con terribles dolores, esta mujer paso toda esa tarde elevando energía y tratando su mano lastimada con las técnicas NEW. Ella se quedó dormida mientras realizaba esto. La mañana siguiente se despertó sin dolor, sin hinchazón, y la infección había desaparecido. Sus heridas habían cerrado y se encontraban cubiertas con una delgada capa de tejido rosa., no con una costra como uno podría esperar. Ahora, este tipo de curación, médicamente hablando, resulta algo imposible, incluso para una persona sana normal, pero ocurrió. El médico de esta mujer estaba totalmente aturdido y no pudo si quiera esbozar una explicación para lo que había ocurrido. Sus heridas continuaron curando normalmente sin la recurrencia de la infección.

2.- Otra voluntaria mujer, pensionada de 75 años de edad; al comienzo de una estación lluviosa estuvo seriamente afectada por una artritis, no podía caminar ni hacer nada. Estaba tan mal que me dijo que lo único que quería era morir y no despertar más. Bajo mis indicaciones ella pasó toda la tarde elevando energía, nada muy elaborado, y se quedo dormida mientras hacia esto. Ella despertó la siguiente mañana sin dolor ni síntomas relacionados a su artritis. Se levantó, desayunó, limpió su casa y sacó su perro a pasear antes de recordar cuan mal había estado la noche anterior y de darse cuenta lo que había pasado. Hasta la hora la artritis de esta mujer no ha regresado, y han transcurrido dos años. Para terminar, esta mujer practica ahora el sistema NEW todos los días.

Regímenes Diarios Recomendados:

Los siguientes regímenes cubren la mayoría de los requerimientos energéticos. Comienzan con ejercicios mínimos para desarrollo general y buena salud, progresando a trabajos más intensos para aquellos que toman seriamente el trabajo de desarrollo, así como para aquellos que presentan serías enfermedades.

1.- Etapa Primera: Comienza con la acción de cepillar en ambos pies y manos por varios segundos, preferentemente en pares. Técnica de golpe de energía en piernas y luego en brazos, denuevo preferentemente en pares. Luego ocupa la técnica de golpe de energía en la espina, desde el cóccix hasta la cabeza por varios segundos, o más. Luego usa el circuito de respiración de dos partes; Una media docena o más de inhalaciones de energía debería ser suficiente por cada parte. Es recomendable que esto sea realizado tres veces al día, con cada sesión de unos dos a tres minutos. El mínimo absoluto es de una sesión al día antes de dormir. Según lo expusimos anteriormente, el quedarse dormido(a) mientras uno leva energía causa que las acciones de elevación de energía prosigan durante el estado se sueño, lo cual es, altamente beneficioso.

2.- Etapa Segunda: Igual que en la etapa primera, pero más tiempo debería ser invertido en cada parte. Ya sea, continuar con el circuito de dos parte de respiración y/o, usar el circuito de cuerpo completo. Debería prestársele particular atención a las áreas problemáticas, bloqueos de energía conocidos, o áreas enfermas. Esto debería ser realizado dos veces al día, en la mañana y en la noche. También debería tomarse ventaja del tiempo que se usa para viajar, o en esperas para la elevación de la energía.

3.- Etapa Tercera: Igual que la etapa dos, pero, las sesiones de mañana y noche deberían ser de 30 minutos cada una. Si la privacidad es un problema, pueden ser realizadas en el baño. Para el tratamiento de cualquier enfermedad seria, el órgano afectado debería ser identificado, así como su ubicación, y tratado con acciones de cepillar adaptadas a los requerimientos. Un libro de anatomía podría ser consultado para identificar la posición exacta de los órganos internos.

4.- Etapa Cuatro: Similar a la etapa dos más arriba, pero con cuatro o cinco sesiones por día, en vez de dos. Todo tiempo disponible en viajes y en esperas debería ser utilizado para elevar la energía. La elevación perpetua de energía también debería ser cultivada, elevando energía en cada oportunidad disponible. El quedarse dormido(a) mientras se eleva la energía debería intentarse todas las noches y en cada siesta que se tome durante el día. Este régimen debería ser usado solo para tratar serias enfermedades, y no para propósitos normales de desarrollo. Este nivel de elevación de energía, mientras que es benéfico para cualquier condición podría ser contraproducente para un desarrollo energético general si se pone en él demasiado esfuerzo al usar las acciones conscientes.

UNAS ÚLTIMAS PALABRAS

El desarrollo energético ofrece enormes recompensas si se practica en forma regular en el largo plazo.

Estas recompensas incluyen un aumento en los niveles de vitalidad, mejoras en la salud física, así como, una mayor capacidad bioenergética y de percepción de la energía. Encontrarás que, las habilidades psíquicas, son un efecto secundario natural en el desarrollo energético de largo plazo. Largo plazo, en tanto, no tiene el mismo significado que el que se le da en otros sistemas de desarrollo basados en visualización; No en el sistema NEW. Progresos notables serán obtenidos usualmente bastante rápido, dado que el sistema NEW no solo trabaja directamente en el cuerpo energético, sino que también te enseña la forma de utilizarlo manualmente para reunir y usar la energía, como por ejemplo, a los centros primarios de energía y forzosamente estimularlos a la actividad.

El periodo de tiempo que toma el desarrollar cualquier tipo de habilidad es extremadamente variable. Depende grandemente del estado original del cuerpo energético en cuestión, y de su potencial energético natural.

Muchas personas encontrarán que algún tipo y nivel de habilidad psíquica comenzará a manifestarse casi inmediatamente, mientras que otros tardarán más en darse cuanta de su potencial en este respecto. En todos los casos, el desarrollo energético NEW se dará significativamente más rápido de lo que es considerado como normal hoy en día. El sistema NEW completo, incluyendo el trabajo en los centros primarios (Ver Dinámica Astral para el tutorial de los centros primarios), si son diligente y regularmente aplicados, resultan , increíblemente efectivos y acelerarán el desarrollo significativamente. Esto ayuda a mantener el interés en alto y vuelve lo improbable en probable, y lo posible en altamente probable en el cercano futuro.

Esto nos lleva al final del tutorial NEW de Nuevas Formas de Energía. Quisiera agradecerte por leer mi libro y espero que no solo hayas obtenido algo valioso de él, sino que también hayas disfrutado la lectura. Trabajo bastante duro para hacer que mis tutoriales sean de lectura amistosa.

Para aprender más de las habilidades requeridas para un desarrollo bioenergético más avanzado, como por ejemplo, relajación física profunda, control mental, estado de trance, entender y trabajar con los centros primarios de energía, ver Dinámica Astral.

Es mucho más que un libro sobre Experiencias Fuera del Cuerpo (EFC), Dinámica Astral puede ser tomado como un curso completo de desarrollo metafísico.

Estoy pensando en agregar progresivamente un número de libros, tutoriales, y ensayos que tengo disponibles en el presente si la energía y el clima interdimensional me lo permiten. Revisa mi página web en www.astraldynamics.com para actualizaciones y publicaciones de nuevo material. Encontrarás una gran cantidad de material interesante y links, gratis para bajar y leer en-línea; y más por venir todo el tiempo.

[Fin].

"ACERCA DEL AUTOR"

Robert Bruce es un místico respetado internacionalmente, arcano experimentador e investigador metafísico en-terreno. Autoadmitido frenético científico, y más recientemente, nuevo autor de clase mundial, ha provisto un altruista servicio a la comunidad mundial de internet desde 1992. Ofrece consejos prácticos en todo tipo de problemas paranormales, metafísicos, y de desarrollo. Robert se especializa en las *Dinámicas, Mecánicas y Energéticas* de todas las cosas consideradas paranormales (la forma en que ellas funcionan) especialmente en : EFC, El cuerpo energético humano, Kundalini, Clarividencia de visión y energía, Visión remota, Curación, mas Criminología Oculta, y Autodefensa psíquica. Robert ha estado activo en todos estos campos por más de 20 años, pero, por preferencia, rara vez a la luz pública, la mayoría de las veces realizando sus investigaciones y exploraciones privadamente, y nunca con fines económicos.

Robert tiene un sitio web popular en www.astraldynamics.com con un "mirror" en www.geocities.com/athens/troy/9959 (ambos en Inglés). Robert nos provee con una gran cantidad de material en estos sitios (la mayoría escritos por él mismo, pero con algunas contribuciones por parte de otros), Además estos sitios son regularmente actualizados con nuevo material a medida que éste se hace disponible. Y acerca de Robert Bruce el hombre, bueno, él nació en Inglaterra, en el año del Caballo, bajo el Signo Estelar de Cáncer, y actualmente reside en la soleada Australia.